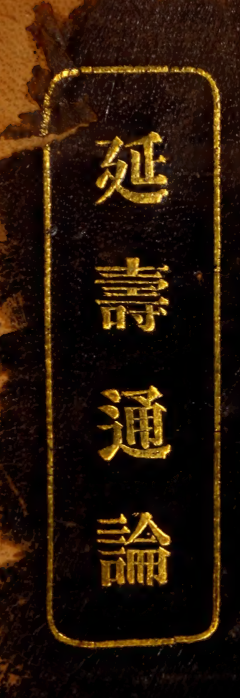
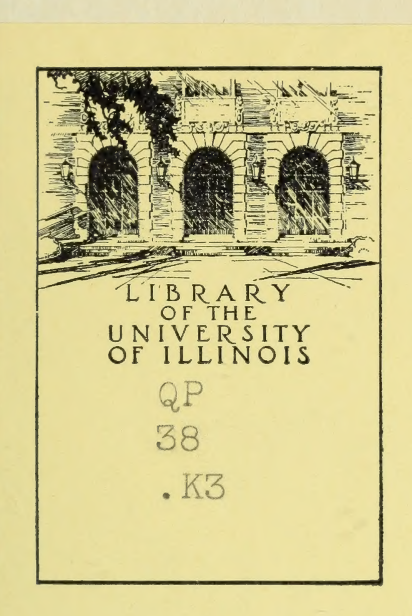

延壽通論


3 0112 031595868


LIBRARY
OF THE
UNIVERSITY
OF ILLINOIS

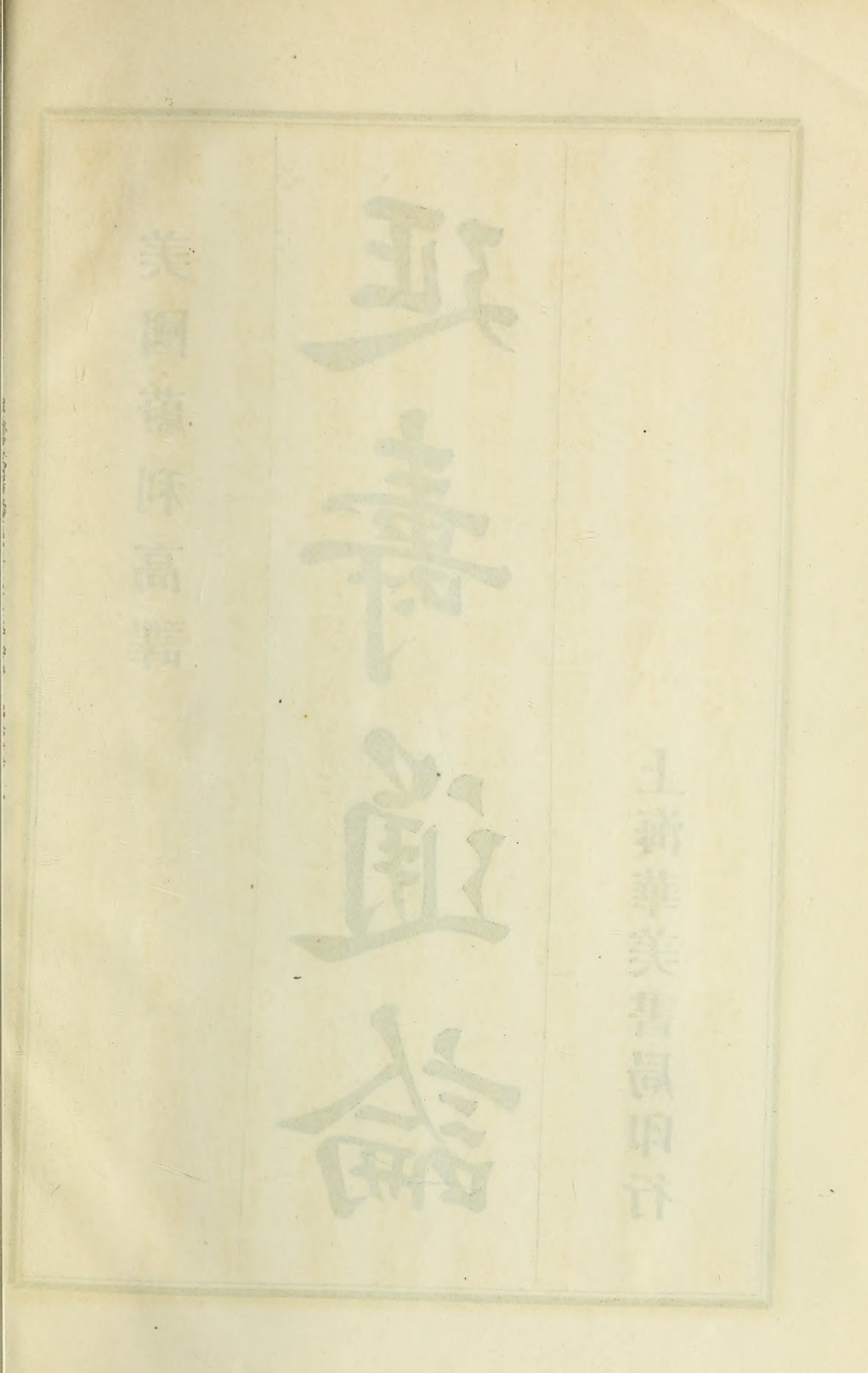
Physicians Library



美國蔚利高譯

延壽通論

上海華美書局印行



譯者序

此書爲美國名醫克君約翰所著也、克君久掌理美國最著衛生局所診之病類多且繁、故所得之閱歷精而奧、且彼所施醫術、與常醫有異同、蓋彼之治法少以藥石、惟多資電氣、洗浴、摩擦諸術、以輔人體天行法之演行、以君深稔人身機關締造運行諸要道也、且彼於飲食物品一道、極詳細推求、以行裁益之道、益者荐之、損者排之、所行皆本諸近世格致所求新理、非習於遺傳之說也、推克君之意、謂良醫之職、正惟助造化天行法之所施、蓋人身器關

之構作動行各有其本然之道、而造物之旨號召夫其間、考疾病之所原來、皆緣背此天然律則也、不佞躬寓此衛生局數月、察其醫療衛生諸術、甚有所感、故選譯是書、印行貴國、以期有益生民、蓋不佞曾仕中國二十五年、宣傳聖道、今雖弗及重踐中華、望從事於此以繼疇昔之工也、抑此書之成、有賴貴國留美學生王君幹園之助、不佞實嘉之甚、冀此書之譯、能使學者悟夫體之寶重、緊要且知施畫培養衛護之功、致有力造就庶民、則此書之幸也、學者閱讀是書、將知克君最排食肉之事、但其意實從格理

參究而來、非有本於僧道尼流之說也、學者切勿誤之、

西歷一千九百有十年桐月美國蔚利高序

原序

是篇之作、蓋欲明人身機關之構作運行、與夫衛生諸事理、以其關繫生人爲最重者也、其文淺意明、凡所述、皆近世物理化學考驗之實跡、其理之析解、與萬物條理、以及聖經大道、相合而無違、誠足爲學者詳讀而又深思之、前哲保羅有言、爾身爲眞神之殿、推其意、固無異近世格理所參求、是編所論、特本保羅發明意義、而察人身生理諸大端、雖持論多取證於聖經、然作者非有意講求道學、其書名曰靈殿、即標生理之義也、第人體以靈殿爲稱、必其

人知自督其生、而不爲氣禀嗜欲所驅迫、其自治能力、必能體造物眞神之旨、斯其義有完全之期、觀人羣進化之象、當以民智固降而益開民生固降而益遂、乃從數事而觀之、則有以近今人道日即於腐敗爲可言、蓋癘疫日興疾病死亡之率數益烈、民德亦漸即於衰微、其所以然之故有可言也、夫疾病癘疫之興、其端皆根於嗜欲、文明之人嗜欲既深、遂日習於奢侈無度、起居飲食皆縱所欲爲、如是背造化生人之術、徒自害其生、此作者常爲大惜者也、甚望此書之作、能立一綫之光、使人知自重其生命、謀

所以善樂其生、且喻知所自來、終不爲惡欲所驅遣、而至於敗德、蓋人類本肖天而生、而稱爲帝子、其性命才智皆秉之於天、彼爲造物代表、生能節制萬物、且能繼善成性、與上帝眞神相結合、臻世運於完全、惟上帝眞神、爲能創造人類、扶植人生、俾人類克享完全之福也、

紀元一千九百有三年元月朔日　著者識

靈殿或延壽通論目錄

延壽通論

生命之原來

妙矣哉萬物之生也、從古以來、哲理格物諸家、殫其學力心思、考察物體精微之致、欲求釋生理之原、彼皆謂其理之奧、終莫解其所以然、第以有無形權力、主張夫宇宙之間、爲能化萬物而建生靈、舉所謂草木、禽獸、蟲魚、其消長生滅之數、莫不因此力之化合分離而致之也、合宇內物類繁多、其始惟一本而運之、是故一葉一枝一奔一木與夫一鳥一獸無非造化本力之明徵也、考宇內生物之數

滋多博物理家、施其考驗於動植兩途、以爲尋尺壤土之間、生物之多不下千萬、從此可知造化生機、固無往而不在矣、當春光方始霜雪正消、樹木猶爲枯槁、殘葉滿途、似生命之機久已失墜、越數日得太陽光照之資、草木重以萌蘗發生、其精脉上升、遍及於枝葉既而結實生花、其生機仍而不泯矣、迨及轉夏爲秋、樹木皆蓄其精英、而結成菓子、以備生人之用、每一穀皆化成數百穀其蕃衍滋生之力、胡自來歟、哲理格物諸家、對此問題、雖盡其推求之術、而終無所得、然其奧衍之致、在乎人類不納造化自然

之教、徒設想以自欺、以爲事必合乎人理論、而始以爲實、每多至於失敗也、

萬物之靈明

今夫生機運用之功、皆本於一理而不紊、至萬物之動作俱止於有恒、曠而觀之、不獨人類而始有性靈、即不靈禽獸下生、亦皆有其隱潛之智存焉、譬如鳥獸之知築其巢穴、雌鳥之愛其雛、蠶之吐絲、蜂之釀蜜、此皆生機之爲效也、不僅禽獸爲然、即考察草木庶類、似亦各有其知、譬諸草木經春而發生、各按其生機之自然、其消長生殘、咸應

於時氣、至結實生花各有其定時、植物向光而生、人皆知之惟考其所以然之故、雖有智者亦莫之知也、造物靈明、始立一本、使萬物必循之、斯以爲合、故植物當接受日光、始能結實生花、以遂至誠之意也、考諸無生庶物、亦各似有知、譬日月之運行、寒暑之變更、雨雪之降、風雷之作、萬物之變化流轉、皆造物之權能、以理之、使不至或少紊也、經云、上帝之功、人所及知者、皆上帝之顯於衆也、自創闢以來、上帝之神體權能、雖目不及見、惟睹其所造之物、可證其神靈、人道奚由推諉、羅馬一章十九二十兩節 詩曰、主建宮於元冥、乘

雲爲大輅、彼使陵谷濬其泉源山巒有其溪澗、彼於宮中降雨灌溉高山、使平地結實充足有餘、彼令草木萌蘖、六畜齧之、菜蔬叢生、世人食之、（詩篇百零四篇三節十節十三十六諸節）以上經題、乃前哲至言頌讚造物至誠之智也、

造物至誠之證

昔奈端發明吸力之理、彼不過闡造化之已然、非講求新理也、蓋實物墜地、自古迄今、人皆知之、不待奈端之解而始然、特其理之發明、可作宇宙遍行之公例、今夫月之繞地而轉、行星系日而行、俱以有吸力行乎其中、至近世天

文諸士考察衆星、見其旋轉運行、亦依乎此例、據此而推、雖至微物質之間、而吸理存焉、迨此理既明之後、人類欲究其本原、而終無可究、惟前哲保羅云、上帝生於萬物之先、爲能創造萬物、不論在天在地、有形無形、皆其所創造、而萬物亦賴其理之立、斯可以恒存、哥羅西一章十六十七兩節察行星之運行宇宙、始必有原力以運之、蓋萬物皆有待而然、地球繞日而行、每秒鐘約十八英里之速、按格致家所算、須有六○○○○○○○○○○○○○○○○○○○、以六垓噸之力、

運之使行、由是而推、則木星土星及諸極遠星宿、其體積之大、較諸地球或難以數計、若側其發行原力、乃至於不可思量耳、人智到此蔑以施行、凡百才能屬於上帝、故天道無言而有言、萬物無聲而有聲、皆共表造物之聖德威靈、天地彰其榮光、穹蒼顯其經綸、（詩篇十九篇一節）舉萬物變幻生滅之機、皆造物至誠演譯其旨意、其條理公例常存於萬物、固在在可徵也、

人類之實體

古昔究生理之原者、皆曰人非僅爲塵土之產、而實乃造

物之子民、即觀羅馬希臘史傳所載、亦以人類具造物之性靈、第此爲惡欲所掩蔽、惟至今考其生質天資、猶形上之屬、其智識靈明遠勝於萬物、固無待言、此其所以爲生類之最貴者也、聖徒保羅云及斯理、謂人類生命氣靈、一切原於上帝、始固本於一脈、皆上帝之子民、昔德皇維廉第一訓誨學生、舉一石而問曰、此爲何物、衆皆答爲礦物、持一花而問曰、此爲何物、衆皆答爲植物、俄而問曰、余爲何物、衆莫能答、蓋以王君之大、終難比於動物、時一聰敏學童立而答曰、王固屬於上帝、誠不誤矣、蓋人爲生物之

靈、終不得類同禽獸、彼乃爲帝子、生能節理萬物、所怪世人、每以上帝爲渺微之事、多置於不思、因以人爲形質之產、與有生之類莫不同也、惟前哲保羅云、上帝慈躬甚邇、基督曰、余即爲生命、大闢曰、主係吾生、斯理之實、不但聖經以爲然、即觀諸萬物象顯、亦可徵其無僞也、輓近格物名家、皆以人具造物神靈、操持其生活、非徒爲氣質之動物也、觀諸聖經所言、以人爲生類、而具造物性靈、待其生機喪失之後、其體質歸爲塵垢、惟神靈返於造物、此可謂至論矣、以下諸篇、皆以人身器關之構作功用、以表造物

權衡諸大道也、

靈殿或身體之總觀

聖書論人類生命始基曰、太初之世、上帝摶土爲人、前哲蘇羅門云、人死其體質復於凡塵、斯理與近世物理化學所求無不脗合也、蓋生物機體一切爲形氣所拘、終必歸爲塵垢、且宇內微菌滋多、皆具化分之力、而能毀滅體機、使漸化爲原質、考生體所含原質、輕養淡炭爲其大端、特此種質素、僅爲體之本末、乃既經締合以成體機、其性質之異於本原、猶顏料之異於圖畫也、今夫名畫丹青、初不

過爲顏料所成、若徒以之爲顏料則差矣、蓋畫象之奇、信由畫者妙筆、以其能製合顏料、用度色姿而繪成山川草木人物鳥獸、爲人類所樂觀、故造物大能、能以宇內至微物質、造成絕美絕妙之機、卽吾人身體、亦彼所居之殿也、且猶不止此、細察物質本體、無思想感覺之機、以土作人、終不離其爲物、即古今著名畫照、其影象之美麗、固足以娛目賞心、彼不過爲數種顏料、配合而成、亦靡有生質之可言、乃造物之功、遠勝於古今名畫、彼能以無生質物、製成含具思想感覺之機、且自託其形上之靈、而爲之生命、

又賦之以才智操誼之誠、以保其生活、眞無限之功也、聖經有言、余即道也、眞理也、生命也、（約翰十四章六節）主爲我生命之源、（詩篇二十七篇一節）主錫人以智慧、畀人以靈明、（箴言二章六節）凡此數言、皆頌造物生人之意也、所怪世人、每以萬物之作、皆本於自然、乃叩其所謂自然之道、亦不過表明造物之功也、更有甚者、人身之製作、旋滅旋生、迭變無息、設非有創造之力、恆主其中、曷能如是耶、

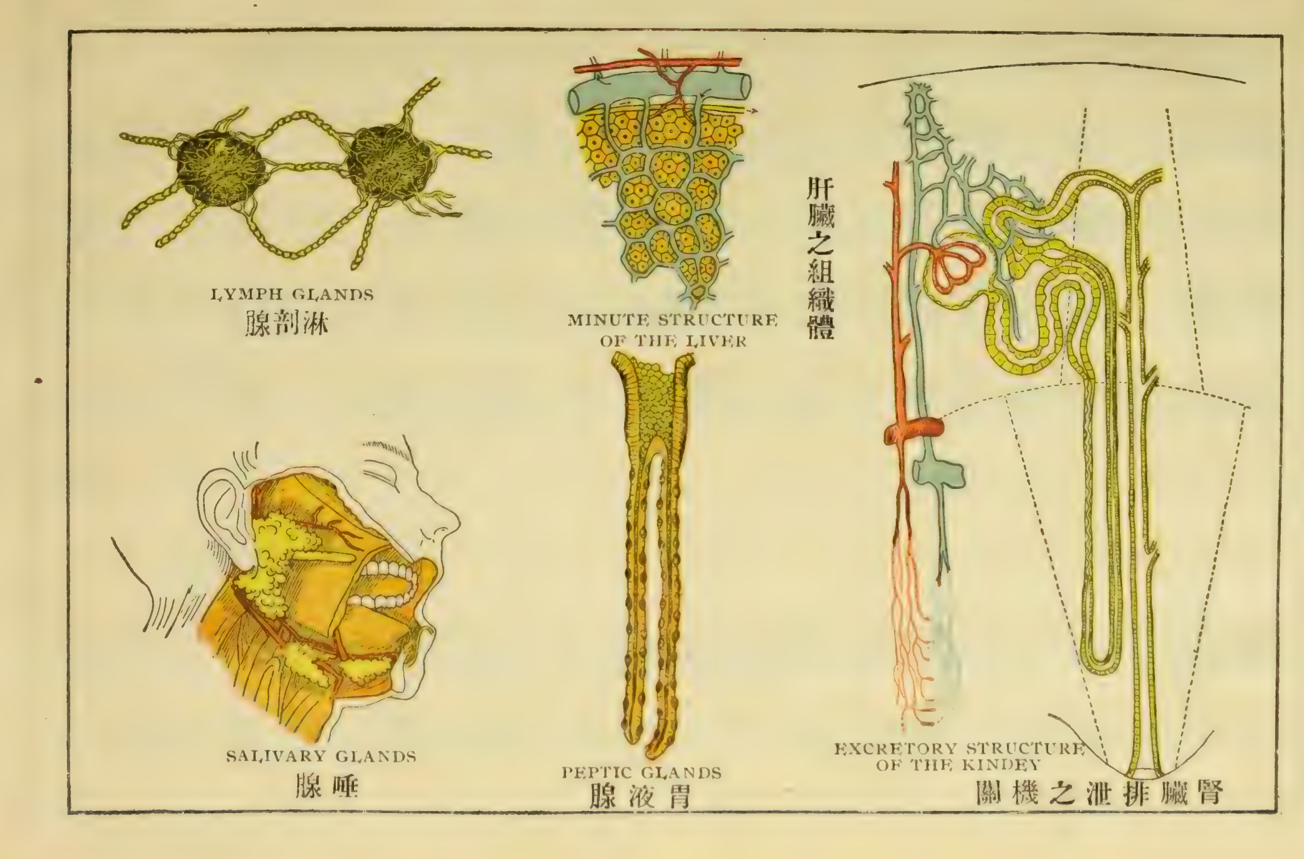
靈殿或身體之建作

生物身體、俱爲活動之機、舉一點一絲之體質、各有其生

命存焉、取人身機胴、以顯微鏡察之、見其爲無數細胞所集成、此細胞名爲體脒、其所居之部位各殊、故其形質功用亦有其異、不獨人體之組織爲然、凡生類之體皆爲如是、所足異者動體之組織、亦與植體相若而少殊、數種植物如酵草之類、名爲單胞植物、其機體組織、祇惟一脒而已、所謂植質微生物皆此類也、動物之中亦有單胞微蟲、名曰阿密巴、生於汚濁池鑿之中、其機體之微、亦惟一脒而已、至若巨獸大樹之體、則爲無數體脒組織而成、此種體脒各涵其生質、特相賴以保存、植物機胴可移取而植

之、其法固本於體脒組織之理也、譬如以甲樹之枝、而接於乙樹一部、則甲樹將資乙樹之養、而能結實生花、無異於原樹之質、近世醫理日精、考知動物機胴、亦能知是、故良醫能以一人或數人之肉、填補他人毀滅之肌、能取甲齒以補乙齒之缺也、其所以能如是者、蓋因體脒之爲質、各具其生、皆可以旁附他人之體、而得其培養之機、遂發育生存如故焉、合全體而觀之、體脒之形不止一類、其性質功用亦因之以各殊、乃同類體脒相合以營其用、由是官骸臟腑生焉、蓋人身器關之作、皆含具生理原質、而總

圖一第



LYMPH GLANDS
腺剳淋
MINUTE STRUCTURE OF THE LIVER
肝臟之組織體
EXCRETORY STRUCTURE OF THE KINDEY
關機之泄排臟腎
SALIVARY GLANDS
腺唾
PEPTIC GLANDS
腺液胃



稱之曰機胴、此機胴締合之法、雖曰不同、惟皆由體脒組織而成之也、機胴之類有五、曰筋、曰血、曰腦、曰骨、曰肌、皆製作器關之料、身體組織所資、大都如是、惟至考其成就而成生理、雖博學鴻哲亦莫能知也、蓋造物至誠之德、運用於身、俾全體器關、發育以成其職、非人類理想所能及也、

靈殿之要具

前節所言乃人身製作之機、卽體脒機胴是已、此機胴相合、而成全體各部器關、各有其任用、今擇其最要者言之、

一骨骼、爲保持體格之機、且四肢運動之術大有賴焉、二肌肉爲動力之本、各器關運動之能皆由之、三神經、爲全體感覺之機、特此以通各部器關之消息、四肺、爲呼吸炭養氣養氣之機、藉以改良血液、五消化器爲轉化食物之具以供榮養質於各部器關、六肝之爲用、乃製作膽液、以助鎔化食物、七腎之爲用乃辟除血中毒質、無使久蓄於身、八皮膚之用乃保衛全身、亦排泄廢料之器也、以上各關皆含具生質機能、以營其用、遂搆成完全美麗之身、乃細察人身器關各體、無兩部之相同、雖兩手至爲相若、而

亦有其異、第合全體而觀之、則器關之分置、無不盡善均宜、此眞造物之功也、且體質之變更、無時而息、若依此而言之、則先後人身、難以爲一、乃今有造物本旨、操持夫生活之間、斯於體質變換之際、而形樣可得常存、此爲生理之妙道也、

身機之聯絡感覺

全體聯絡感覺之機、其一爲血液、一爲神經、血液運行全身、循環無息、以心臟爲中樞、彼供輸送榮養質於各部、其分送之多寡、咸以血管之大小爲度、而器關之功用始行

焉、神經之發、始於腦脊兩部、遂分開無數纖維、散布全身、由是器關之消息通焉、揩血液神經以外、更有所謂體脒效用、爲全體生質之樞機、此體脒爲能製作新料、以供諸血液、且資其轉運全身、器關之發育賴焉、所足異者、此種聯絡之法、悉非人力所能範圍、皆造物之旨、號召其中、而命之曰、是爲正路、子必由之、不僅人體爲然、卽不靈禽獸下生、其行止生活、亦皆有造物之旨、爲之號召、細察禽獸生物、具一種特覺、天知、爲人類所獨無、試舉一鴿焉、携而置之遠方、乃旣經放釋之後、知自返其巢、終不至於失墜、

禽獸生類多具此知、苟欲推原其故、則將謂鳥獸之性固如是歟、乃本性之義、未足解其機、而謂不靈動物固具此知、則於理有未明、然則此知胡自來耶、鴿鳥知還、勢必有至誠之智、爲之指揮、使不至於失遺、人之所以獨無者、蓋因智力之進、各宜知所自居、於形氣之間、故禽獸之知覺運動、皆生而知之、人類之智、悉當由學而來、與禽獸稍爲殊別、乃自人類生活而察之、亦皆有其自然者、爲之潛率陰驅、其事彌重、其情彌殷、設若棄此自然之機、則疾病死亡隨之、譬如飢渴痛倦之情、似皆造物之聲也、飢以鳴食、

渴以鳴飲、痛以指險、倦而求息、四者之外、更有求氣之殷、難延頃刻、設若違棄此情、則死亡隨之、所足怪者、人類每當飢渴之頃、不求食之有益於身、但求其適口豐盈、故嗜飲諸多有害之物、若煙酒鴉片等類、或飲食即於過多、致興疾病、斯爲自害也已、

靈殿之保持

物質本體、雖主其故、常率皆遞有變遷、設非時加護、葺則日即於損傷、此自然之理也、試舉人手創造諸物、或屋宇、或汽機、皆必時加修護之工、使破壞之術、無如是之驟速、

至生物機體、亦循此例矣、汽機之損壞、較屋宇爲尤速、以其運動之際、未有不耗其本力、身之動作亦然、蓋生體之作、猶汽機也、故當運動之頃、須費其能力、且消費之力急、且鉅、勢必塡闕補新、斯可以長住久存、一生之期、取身體之變、率而計之、正不知其幾換幾移、舊者漸以消磨、新者旋補其位、誠造化之妙機也、今略究其損壞本原、以徵此事實、世之最爲破滅之具者、莫如火、夫火之作、吾輩謂之燒焚、而化學則謂炭養兩質相合之理也、燒焚之法不等、有爲之極烈、有爲之極漸極微、二者爲法雖殊、其理蓋一、

皆發熱之機、生人身體皆溫、其溫度大抵近於一百、此為身內之溫度鳥獸之體、熱度較高、魚鼈之體較低、總而言之、俱含其熱氣、至考此熱所由來、亦必有焚燒之法、以致之、身熱之作、蓋緣體質之被焚燒、如木料之燃以生熱也、更有最耗體質之術、行於體內、即器關動作是已、今夫動作之理、必本於體力、而體力之恒具、亦必有所消費以致之、譬之猶汽機焉、具駕棹舟車之力、固必有煤氣之焚、其動作之力、與焚燒之質作正比例也、身之動作亦然、其體力之發、必恃夫體質之消磨、肺張、心激、以及四肢運動之術、皆體力也、

然體質之化爲熱力、生理家嘗計其數矣、謂每晝夜之間、體質之化、約居全體八十之一、按此數而推、則八十晝夜之久、全體之質俱爲化焚、惟此消滅未過其半、而生活之事已不可行矣、

質力之本源

率上所言、可知生之所恃以持久者、必有資生之物、旋補體質消耗之位、乃造物至仁、早爲之備、即居於吾人所須食物養料也、乃今欲察質力之所由來、以徵食物之用、太陽光熱、爲宇內生物發育之機、植物接受日光、能吸收空

氣地中之炭養亞摩尼亞諸質、化成有機之體、足爲動物養料、而建其體機、且植物亦蓄太陽光熱於其組織之中、盍不觀乎火焰之作、有熱有光、此不過太陽光力前爲木料所蓄、而今始發之蓄物力本體、不滅不生、惟遞爲轉化無窮、此皆格物家考驗之實理也、故植物可謂質力蓄積之機、動物靡然、動物者費力之具也、與植物大爲迥異、蓋動物之體、有動有知、皆爲費力之事、草木雖動、僅隨風以飄、花蕚有舌而不能言、故不得不於動植兩界分別之、進觀食物之用、要能發生熱力、以補彼耗之體質體力、由是

而知、植物含具日光最爲適用、以其爲質力之原、凡動體食類其光力已喪、似爲無補於身、未堪以爲食料也、

飲食之質料

所謂食物者、乃一切含具光力之質、能補充消費體質之位也、詳察人身體質、所常要者、殆不過有數端、其一爲粉質與脂肪、二者皆供給體力體溫之要料、粉質之體爲糖爲漿、脂肪之體是爲蓄質油料、以供體質不虞之用、捨此以外、尚有所謂蛋白質、爲器關組織之料、全體器關皆含之、與蛋白質相合者、尚有一種鹽質、其組織於身、非若礦

物灰燼之態、特其性質鎔合之法、尚未明知、故凡資生物質、可供爲食料者、卽粉質脂肪蛋白鹽質等類是也、

粉質　此爲滋養之要料、穀品庶類含此最多、第各具其性質而有異同、當入體之後、須轉化於中、遂成體機之要質也、

糖質　菓實多含糖質、菜蔬亦有之、糖之製作不等、有從蔗梗而來、名曰蔗糖、有從菓實而來名爲菓糖、（犂伏蘆）餘若穀糖粉糖皆糖類也、糖之爲物、其質與粉質同、凡粉質入體之後、悉皆化爲糖質、始可爲用、糖質以外、更有所

謂(特夕士林)譯爲糖膠、其質與粉質糖質相同、惟易化於水中、與糖質稍異耳

脂肪　脂肪之遇、以殼果爲多、穀品具之蓋寡、動物體質、亦有脂肪、特其質與植物脂肪不同、植物脂肪俱爲細點小球、易爲鎔化於水、動物脂肪反是、

蛋白質　蛋白質、動植物體皆含之、惟植物所具蛋白、可供爲食料、麥粉所具蛋白、名爲麥膠、與別質相和而成、穀食殼果之中、亦含一種柔質、與麥膠同、即菽豆之類、亦多含此質、惟最淨蛋白、可取於卵白之中、動體所含之蛋白、

與植體相殊、動體蛋白、僅爲其體質之一部、特植體蛋白、乃動物天然食料也、故機䐢所含蛋白、經動物所用、不得爲食質之蛋白、僅可謂體質之蛋白也、

胃液質　此質亦爲體中最要之一分、其性質尙未確知、特食物之中多有此質、考其爲用、乃能發生胃液、以助消化之功、熟菓糗膠、含此最夥、即豆羹蜜糖之類亦含之、

由是觀之、凡天然食物、含具粉質脂肪等料、可直由穀品菓類而得之、或由動體間接而得之、惟植質之食物、較諸動物體質尤佳、聖經有言、凡結實菜類、與夫懷核

菓品、吾予爾而食之、雖近世格理之精、亦莫不以此爲生理之要道、菓實穀品庶類、誠爲人類最要之糧食也、穀食之類、若得其煮法之宜、則易於消化吸收、菓實庶類、已獲其消化之自然、所須即善嚼而後咽之、穀果之類、使細嚼之、而變爲乳劑、則最易於消鎔、惟菜蔬肉食之類、難以消化於身、蓋有諸多廢料、以及難化之質存焉、所謂菜蔬、祇指植物根莖枝葉各類、亦爲人類食品之一端、非樹木結實之部分也、

消化之神妙

今夫消化之法、乃索取食物、使之變爲血液、繼而變爲生質之機、食物入體之時、其質尚未合於體用、故當先使之變爲流腋、運送全身、繼又轉流爲凝、以成機腒之狀態也、食物變質之道、其神妙莫窺、第今姑就消化器關之構作、以及消化之作用、撫略言之、消化之器關有五、相續而成食道、即口、胃、肝、膵、腸是已、口之內有齒有舌及數對唾腺、以爲分泌唾液之用、口之接於胃者有咽頭、胃臓乃平滑筋所成、中含無數液腺、以泌強酸之液、名曰胃液、胃之右側有肝、乃諸腺中之最大者也、所泌之液名爲膽液、胃之

後爲膵臟、其所泌之腋曰膵腋、小腸亦爲平滑筋所成、蜿蜒盤曲、於下腹之內、具無數液腺、於其黏膜、且疊成無數皺襞、以廣其面積、使食質能多集於此、以被吸收、大臟接於小腸之下、爲食物拘積之所、使合於體用之質咸被吸收、由是可知消化器關有五、各具其腺液、食質之分、曰粉質、曰脂肪、曰蛋白、曰糖、曰鹽、亦五類也、乃今欲察消化液之效用、以徵其爲益於身、唾液之用、乃以化粉質爲糖、其轉化之力、乃由唾液含具醱酵質、遂有斯能、不獨動體始能如是、植體亦然、菓實成熟而甘、蓋因其粉質化爲糖質

也、第其爲法各殊、植物能以生料粉質、化爲糖質、動物靡能、彼欲粉質之變、當熟食之、唾液之化粉質、始於口繼及於胃、當胃液未發之先、其功尚猶未息、迨胃液既成之後、其鹼質俱化爲酸、如是其功乃止、胃液之性爲酸、且含一種黏液、名曰白不新、兩液相投、始能融化蛋白、而胃液之用卽融化此質也、膽液之用、乃變脂肪成爲乳酪、第脂肪之變其質仍常、惟化爲無數小球、使易吸收而入於血也、膵液之性、強韌有力、彼具唾液之鹼性醱酵質、亦能變粉爲糖、且含胃液之性、而能化蛋白、又能分離脂肪、成爲細

點小球、若膽液焉、腸液作用、亦能變化粉質、以及鹽質諸物也、消化液之功猶不止此、譬如唾液不僅變粉爲糖、且融化食料而成流質、輸送於胃、胃液消化蛋白、且具攻毒之能、以防胃物之至於腐壞也、蓋其爲質甚毒、能消除微細生物、使不至爲腐壞食物之機、膽腋之功、不僅消化脂肪、且驅毒質於體外、而又滋潤腸膜、使融化之質易爲吸收也、人身消化機關、大經如是、惟至考其所以然之道、雖博學鴻哲亦莫之知也、蓋造物靈明、始立一理、使平常物質、如米如麥、化爲生質之機、且以同質血液、製成殊類體

脒、其性質極爲迴異、此誠莫及之理也、且消化之術、俱非人意所能主張、消化腋之發、或唾或胃、或脺或肝、以及其品質之濃薄多少、均爲極宜、設非造物之功、曷能如是耶、

食物變體之階級一

前謂人亦爲塵垢變質之體、以其體質之作、亦由塵質所轉更、太陽光熱、能轉空氣地中諸質、使變爲食物、以供人、迨此食料既入人體、又逢轉化之機、以成機腑體脒、乃逐層換體、變化無窮、故今日之玉粒豆羹、徒具陰力、而明日之腦脒體力、有覺有能、此誠不可解之道也、食物之變、自

塵質以成人體人力、無非造物之功、始立一則、使萬物循此而行、後果前因、同時並具、萬物必循此以爲合也、保羅云、上帝離我不遠、吾輩當賴其力以生存、而又保持吾身於不壞矣、今姑論食物轉變之法、以及人力所當爲以益之、食物入口之際、先起咀嚼作用、繼而唾腺遂泌其液、而與食物混合、化其粉質爲糖、又使之易於下咽也、咀嚼之舉、與消化之術、大有可關、口化之事、可稱食物轉變之首級、假其爲法有所不周、則全部器關、將罹其害也、輓近生理名家、施其試驗於飲食之方、究知食物延口時間、須足

以激全體消化器關、使之各修其化液、且食物在口之際、務使變爲粘質、易遭胃液所化也、胃液之用、靡能磨碎食物、設咀嚼之法不周、食物勢必久延於胃、終有不變之虞、於是微生物蕃衍於此食物之間、未幾以興疾病焉、所謂嘔酸抑鬱之情、大都坐此耳、設食物間含具蛋白之質、則爲害愈烈、蓋因此質腐爛、毒體滋生、則各種霍亂虛熱終焉、由是可知、口化之事、與夫咀嚼之舉、當不可忽、美國富商、伏禮初氏 (Horace Fletcher) 有言細嚼之法、大有補於經濟衛生之道、彼謂食物入口細嚼之、則滋養料迭增、食物之

數可減而無傷、斯理之發、英美生理名家、皆徵其爲是也、更有酸醋之害、不可不論矣、酸醋爲質、大阻唾液分泌之能、最傷口化、前謂唾液之功、未止於胃、以胃液之質、能轉唾液爲酸、故酸質之害唾液也明矣、餘若酸菓檸檬之類、爲害同然、皆不可用也、

食物變化之階級 二

胃臟之功、乃化蛋白之質、法由胃液運用以致之、惟胃液之發、始於食物卽胃之後半時有奇、以其爲液、非胃臟原有之質、必待胃液質以製之、考胃液質之所由來、或本食

物之所具、或由唾液消化食質以生之、其用乃增加胃力、而激其消化之能、且助發生胃液、使胃臟能化蛋白之質、爲白不當此誠消化之一妙也、尙有肌肉之動、克助胃液消化之術、蓋其伸縮之功、乃使食物與胃液相混和、而轉爲流質也、迨胃液之化旣畢、此流質漸入於腸、復於膽液膵液相混以受其化、時腸壁之肌、從而起動、以推食質之流、且腸液之中含具一種化糖質液、故粉質所成糖質、又經其化、遂抵於完消化之術、其功止於腸臟、食質至此、凡屬於滋養者、固便於吸收、敗者則留以擲之、其吸收之法、

起於小腸、而終及大臟、然則吸收之事又備矣、第消化之功雖畢於斯、尚有肝臟作用之當言、肝之爲用、乃設爲巡邏機關、凡吸收食質須先經其考驗而去其毒質、始納之於血、資其運送全身、以爲機胴製作之料也、其粉質之糖、遂積於肝、迨見用之時始發之、第此種滋養質料、終必轉流爲凝、以成機胴之態、其法皆由各關自製其機、以合其體質、蓋機胴之作、咸具天然特質、能製其機使流質血液、以成凝質之體也、而食質所含陰力、經焚燒之法、遂變爲熱、爲力、即吾人所爲身力體溫也、

飲食之錯誤

飲食之爲事、關於人命爲最重者也、造物生人、原必定其養人之術、而爲之則、使循此者生、逆此者亡、故合爲人食人用者、祇惟造物所命以爲保生之機、使養生之術、有所反背於天、斯爲自害也已、徐察造物活人之意、以及聖經明現帝旨之言、無不徵果實穀品之類、爲人類天然之食也、即自生體氣力之發、以證飲食之宜、則果蔬遠勝於肉食也明矣、今夫飲食爲事、乃生命所關、終不可視爲縱慾之具、溯人道之進於文明也、人類智識日增、而嗜欲之

情愈烈、故於飲食一事、每不計其損益於身、而但求其適口豐盈、致多爲害於身、盍不觀近世厲疾之興、死亡之衆、苟欲推原其故、飲食之誤爲其大端、文明之人養生無度、飲食皆縱所欲爲、乃至食其不當食、以期充悅嗜好、誠爲不免之禍也、竊意基督遺言、謂若全體有光、無一隙之或暗、則其光也完、如燈光之照耀焉、食物之用實爲體質之光、以其能補所缺、倘所食皆蘊毒敗質之物、補闕奚由、此爲最顯之理也、基督所云、本爲心靈發明斯理、乃今用以爲生理之解、無不脗合也、甚矣人之言善惡也、然其所謂

善惡、徒指其心靈而無關於體力、第自不佞觀之、心身俱宜純潔完全斯合至誠之意也、所謂光物者何、即合於體用之物是已、凡敗德傷身致命之物、非光物也、觀今日文化之民、建造其身、猶若蠻野之衆蓋結其廬也、無化之民、結草架木而居、其屋宇之鄙陋固無待言、飄風一過、則全屋傾頹、待智力之進、民知建屋以石以磚、不憚運載之勞、惟求其料之固、故近世宮室之美麗屋宇之奇觀、誠非上古無化之民所能及也、奈屋宇之固日益增加、而心靈之殿、則力爲損壞、富貴之徒、每於進食之頃、不計食物之損

益於身、但求其味之美、以快其心、詎知病機常肇於此矣、今試有人焉、得受胃弱之病、若問其來由、則曰誤食而已、曩値體健之秋、則飮食惟恣所欲、迨疾病既成之後、失其飮食之情、其形容之瘦、步履之艱、及其軀體之疲憊、可徵其生質之壞也、悲夫、

食物之選備

食物之質、以滋養無具敗質爲貴、此自然之理也、特滋養質之多、首推穀品果實庶類、其最要者也、穀食之類、食料之粉質資焉、蛋白脂肪之給、以殼果爲上、花生、杏仁、核桃、

鹹乾之類含此實多、果實之屬、或鮮或乾、亦爲食物之一部、桃李、橘柑、蘋果、葡萄、俱爲要便之物、可供日用之食也、菽豆之類、亦不可忽、蓋其所含蛋白之質甚多、而粉質亦爲不少、更有菜蔬之類、若甘薯洋薯、雖其滋養價値、遜於以上諸物、亦可供爲食料也、惟植物之根莖枝葉、如葱韭之類、所具養質無多、不食之爲愈也、以上所言、乃食物之總類、今欲詳言之以究其用、使學者知所選擇耳、

麥　麥之爲物、利作麪餅之料、爲質極佳、所含多滋養要料、所謂麥膠、即麥質中所含之一分也、麥膠多具蛋白之

質、誠穀類中之最貴者也、考其爲用、乃供作肌肉腦質血液之料、穀粒外重皆此質也、麥之爲穀不止一類、所含之養料因以各殊、大抵所謂好麥、其麥膠之數、須有七分之一、或好麥具此爲數較多、下者不及其半、麥粉之中、常具微細生物、頗難消滅、惟鮮能興害於體矣、

米　米爲穀食大宗、用之者不亞全球人數之半、考其所具蛋白脂肪無多、全爲粉質、米之種於山田者、含具蛋白之質略多、故米之爲用、須與別種食料、含具脂肪蛋白者相合、以米與豆、相並爲食、誠良品也、且米之爲質最易消

化、而便於吸收、惟當詳署之須有此效、

菽豆　菽豆之類、如大豆、小豆、金豆、扁豆、含具蛋白質最多、遠勝於牛肉不止數倍、惟所含脂肪、居於少數、故當與穀食相合爲用、豆類皮膜較硬於穀、設署之不周、有礙消化、尋常署豆之法、須多費時間、若先署之於濾器、而去其皮、其時可以減半、菽豆之類、不獨含具蛋白之質、且胃液質亦多、能激胃液之發、亦最易於融化吸收、誠食物中之上品者也、

菓實　菓實庶類、當於未熟之際、多具粉質、及一種酸質

名曰潭日酸、逮其成熟之時、得太陽光熱左右之資、其粉質化爲糖質菓酸、故凡成熟之菓、靡具粉質脂肪且蛋白質極少、未足爲計、第所含糖質果酸二類、爲質最佳、以其得天然之化、食之不耗腸胃之功、嘗聞通俗之論、以果實爲致痢病之原、使晚候食之、難以消化、迨詳察之之後、正覺其效偏反、通言、菓實之類、正能醫療痢病、如遇久痢之症、惟菓汁可以食之、菓實雜以別料、於晚候食之、兩爲未合、或有礙消化、捨此而推、菓實爲用、亦不可缺矣、倘有所謂最利者、菓實一道、勝於別類食物、以其得天然之化、一

經入胃即便於吸收、當覺倦之際、吾輩常覓水菓爲食、以其具解倦之能、所以能如是者、蓋因果實均含糖質、不資胃化而即納於血、其利一也、果實入胃、能長胃液之發、大增消化之能、其利二也、且果實爲質、能滅微渺生物、不論虛熱霍亂之微生物、一遇果實酸質所侵、則死、檸檬酸果之類、均具此能、用以刷洗腸胃、爲效最神、其爲利三也、更有果實能作醫療藥石、不佞常用此以治非常肥胖之人、或膽液過多之病、凡於熱症病體、果汁甚爲合用、如以肉汁爲食、則痊治無期、此經歷驗爲實矣、此果實之爲利四

也、果實爲利於身者固如是、然食之須有定時、當用饍之頃食之、較爲得法、惟果實與菜類爲質未甚結合、不可並時食之、以下所標、皆常用果品、欲詳舉其特質而論之、

（芭蕉）芭蕉、爲鮮果中之最貴者也、其質甚爲滋養、當成熟之時、雖痼病之夫、亦可以之爲食、所含蛋白質、約百分之五、乾蕉具此較多、熱道之民、常賴之爲食、昔士旦利與其同伴探地者流、縱遊非洲荒野之間、兩載僅惟以此作食、可知芭蕉爲物、大爲有益於體矣、此果亦含粉質、最易消化、惟未經成熟、不宜食之、

（蘋果）蘋果

作食、或鮮食之、或煮而食之、俱可、其質滋美、其味佳、苟細嚼而後咽之、最易消化、惟未經成熟而食之、恐難消化、遂延滯於身、而抵於腐壞、固當避之、（梨栗）梨之爲物、質味滋佳、亦最易於消化、可常用之、餘若桃李柑橘、黃梨、葡萄之屬、爲質最佳、其味滋美、皆爲胃臟所悅納、惟要成熟、斯爲可用、設未熟而食之、終有礙於消化焉、

殼果　殼果之類、誠食物中之要品也、上古之民、以之爲最要糧食、此固無可疑、蓋其爲物、多具滋養質料、且不待烹調之術、即可爲食、其最便也、所含養料、以蛋白脂肪居

多、粉質絕少、殼果脂肪全分爲無數小球、故最易於消化吸收、即所含蛋白亦然、由是可知其爲食物之最貴者也、殼菓雜以菓實、可稱完全食料、以其所含食質、俱獲消化之已然、不須腸胃之功、皆便於收吸、所須腸胃之化者、祇蛋白質而已、食料徒資穀食果品、常恐未足爲用、以其罔具脂肪、倘若益之以殼果之類、可補穀食菓實所缺、眞可貴也、所謂殼果者何、即杏仁、花生、核桃、鹹乾、栗子、椰子之屬是已、杏仁所含養質實多、終不劣於別種食物、脂肪居其成分之半有餘、所具蛋白約居五分之一、且其爲質極

佳、消化極易、非肉料所可比也、花生之爲物、其實爲荳豆之類、第其爲質、與荳豆有異同、荳豆之類多含粉質、惟花生所含粉質、不過百之一二、餘皆爲脂肪、爲質甚善、亦中土之要產也、核桃鹹乾之類、多含滋美質味、可稱上品食物、栗子爲物、與別類殼果異同、蓋其所含脂肪較少、粉質滋多、須先煮而食之、溯尋常所論、以殼果爲難化之物、蓋因其爲用未致其宜、食者多以之爲解愁品物、每於既饍之後食之、遂致於不化、殼果之類、當食之之頃、須細嚼之、轉其凝質爲漿、而後咽之、則易於消化、杏仁花生鹹乾之

類、多製爲油酪、其質較爲適用矣、

蔬菜　蔬菜之類、爲數繁多、葱韮之屬、皆是類也、所具養質如穀菓者少、其間惟有薯類可稱上品食物也、此種植物、乃根莖枝葉之體、所含榮養質料、遜於穀實庶類甚多、且其爲質、未合人胃所化、因與菓實有殊、果實之類、養質滋多、亦最易於消化、第菜蔬之爲質、粗硬非常、須最強之消化液、始得而化之、且所具養質無多、終難比於果實、更有菓實之類、多含胃液質、而能發生胃液、菜蔬不然、其所以難於消化者、亦以此也、薯類之中、粉質頗多、亦易消化、

第尋常煮法靡宜、使之難受唾液之化、或食之之際、未經唾液之化而嚥、迨入胃之後、延滯其間、不久卽腐、遂成炭氣酸質、所謂噓氣嘔酸之病、皆此效也、故洋薯甘薯之類、須詳煮之、則成爲易化之質、便於吸收、合爲食料、餘若芹韮菜類、所含養質無多、未合供爲人食、不食之爲愈也、

牛乳卵類　牛乳爲液、具蛋白脂肪乳糖之類、爲質頗佳、亦可稱爲上品食料、第飮之不可不愼也、牲畜之類多染癆症結核諸病、最易傳染及人、而乳液卽爲傳染之機、病牛之乳、多含毒體微蟲、若服之、終罹其害、蓋此種微蟲、一

入腸胃則蕃衍其中、不久釀成疾病、溯癆症之起、由牲畜而得之者獨多、故以牛乳備爲飲料、當先察而後飲之、斯致無誤也、牛油乳餅等類、所具養質亦多、以脂肪爲最夥、第其爲質最易腐壞、染毒、故當鮮食之、斯保無虞、久蓄之乳餅牛油、含具毒體微物無數、食之不免其害也、肉質之中、惟鮮卵可爲無礙之物、考其所含養質、類於殼果諸物、當初產之際、確無毒質、溯蓄其中、其成分分爲卵白卵黃、卵白爲水與蛋白質所成、（水七分六蛋白七分一）卵黃則爲蛋白質與水及脂肪合成之、（蛋白六分一脂肪三分一水液居半）卵之爲物最易腐壞、迨其轉嬗

之時、多含毒質、未可供爲食物、卵之蛋白甚濃、多食之亦爲爲害也、

飲食法之當然(一)

食物之成分、與夫食質之損榮、此於前節既已詳論之矣、乃今尙有飲食法制、以及烹調餐數諸問題、亦爲飲食衛生之要道、不可輕忽之也、烹調之得失、關於食質之美劣最深、每有滋養質料、未獲烹調之宜、而底於不足爲食、煮烹之道、非徒使食物之善能適口悅目、貴使易爲融化於身、而合諸體用、此其爲法可稱消化之首部也、果實穀果

兩類、已獲天然之化、其質即可爲食、或煑之其養質可增、惟穀食菽豆之類、當先煑而食之、以其爲質尚未合於體化也、考煑食爲法、尤以不用薑醋椒末、以及油料等質爲佳、豬脂牛油之類、與食質未能投合、用之多損食質之價值、殼果所具脂肪、爲質與油料異同、殼果所具脂肪、分爲無數點珠、與消化液最易混合、故一經腸化、即便於吸收、油料之爲質不然、當其入胃之際、未合胃液所消、祗浮食物之面、大阻消化之功、使其久延於胃、能長食物腐壞之機、則爲害遽烈、多邀心膽之病、此爲考驗之實也、人體所

要脂肪得諸殼果而已足矣、又安用油質而礙消化之功哉、酸醋之類、又爲無益於身、法國名醫、近以酸醋爲質、能致肝膵之病、且食之多礙消化之功、以其能阻唾液之泌、且其中含具無数微蟲、一入食道、則變爲毒體、若扁蟲之類也、薑椒辣質之屬、罔具滋養之能、且食之多致瀉血結腸之病、亦爲當避之物也、甘蔗製以爲糖、雖可類爲食物、然非天然食質也、蓋其爲物未合人體所須、亦未合腸胃所化、常人用爲烹調之資、或爲糖果製作之料、食之多積於胃、遂以發酸、爲腸胃擾亂之機也、且蔗糖爲物、誠非要

用於身、果實俱含糖質、粉質入體、皆化爲糖、然則果實粉質、轉化爲糖、已堪塡補體機所闕矣、

飲食之當然（二）

亟食　亟食之病、人類多所不計、當食物進口之時、每未經細嚼而嚥、此通習也、且凡食物皆備爲黏液羹湯、以期易於吞咽、冀速飲食時間、由是不耗牙齒唾液之功、而食物咸流於胃、以資其化、則腸胃逼於過勞、不化之弊終隨之、夫身之作也、器關各具其能、而又當各盡其職、譬牙齒用以咀嚼、唾液消化粉質、此皆消化之要部也、所足異者、

器關之動作、必有所刺激以發其能、乾燥食物入諸口中、終必待詳嚼而後嚥、則唾液之泌不下兩溫士之多、使以之製爲羹汁、不俟細嚼而嚥、則唾液之泌不及四分之一、由是食物鮮能受其化、而流入胃、先其爲害於胃、繼及全體器關、此皆考驗之實也、故食物之製、以乾燥爲佳、又須詳於咀嚼、使唾液施其消化之能、且以此能防過食之弊也、

日糧　糧食之數、當視其人動作之勞逸、以及空氣熱度之高低、爲之酌律也、軀幹高大之人、固當多用糧食、特其

爲率、不可與細少之人所食、爲直接比例也、譬如兩百磅之人、所食不必倍於一百磅者之多、按確實而計、輕體所須糧食方之重者、當約三分之二、詳考其故、乃因輕者體質、所佔之空間爲率較多、其體熱之被耗益速、食物之耗、歸於持守體溫者、其數約四分之三、故空氣之於體溫、爲繫頗重、譬細少孩提其體質僅爲成人八份之一、第其所須糧食、當居其半、以其體機多被寒氣所侵、終多耗其體熱、勞力之人、亦宜多用糧食、以其多費其體力、設閒坐之人、所食等於勞作之人、終至過於肥胖、此亦爲所不利、使

勞力之人、所食僅若閒坐之人、終必損其體膚、二者均未得宜、故當自計爲善、計每日所須糧食、而求其中數、粉質約須十六溫士之多、蛋白質三溫士左右、脂肪溫士又半、此僅就乾質而言、設綜水液而計之、其數當不止四倍也、食次食候　飲食之事、貴於有常、而食次不可太多、蓋消化完備之期、約居六時左右、且器關須有其休息時間、使飲食不計其時、而相距時間短促、則先進之食、未及盡消、而後者踵至、勢必食物久延於胃、以長腐壞之機、不但消化不周、且腸胃過於煩勞、終及於疲憊、疾病常根於此矣、

食次過多、則胃液久泌不繼、食物迭與之混合、因而多起胃癰之病也、考日食之爲數、雖與食物之性質多少、以及年齡之長幼有關、顧自其爲益於體而言之、兩餐之爲數最宜、上古猶太希臘諸民、日食只具兩餐、迨近世生術日奢、世人不思飲食本旨、徒以此爲充滿嗜欲之具、故飲食之事、遂底於過常、咸以不計其害也、兩餐之爲術最佳、近紀以來、行之者甚衆、此於士商兩界、尤見適宜、其益不但使腸胃有休息時間、且眠睡之情亦因之益爽矣、勞作之人、或可多用一食、惟食候須布均宜、斯以無傷腸胃、且此

格外糧食、須具易化之料、如果實焉、夜間作食、多致胃弱不化之病、此於近世所見益多、考其爲害、乃緣神經肌體已憊、消化液之泌不多、且睡寢之時、血液之運行遲緩、由是食物之消化不周、夜則幻夢嚇人、早起則鬱悶不樂、此皆夜間作食之爲效也、以明理言之、睡寢之先四時、法皆不可作食、使腸胃完其消化之功、可期一息、則眠睡以安、使晚間當有一食、祇可飲吞果汁之類、易於轉化、斯可免其爲害矣、兩食之間、另取果實物品以吃之、亦能致胃弱之病、蓋腸胃弗克受此煩勞、縱於此習者、每至於無思食

之念、因其不審天然之例也、特此種有害之習、多由童穉而起、慈母不諳此弊、常以糖果雜物、充給其子所好、迨縱之既久、疾病忽興、孩穉之屬、死於腸胃之亂也多矣、此多由誤錯之病也、飲食無常之弊、爲害亦深、生人機體動作、俱宜有期、似若當成爲習、此於消化之事、尤睹其爲然、使飲食之候有常、則消化器關、習於納食之期、而能早爲之備、倘食候逐日懸殊、則器關不知所爲、鮮能善理其職、殆此種習慣、必在幼穉之時養成之、初生嬰孩、雖當多飼之、惟食候或久或速、亦須有恒、長幼之體、皆爲如是、而壯健

之效、多始於飲食之事、有制有恒、譬壯健之人、其食量平均、且飲食有常、即排糞之期、亦居其定限、每於早飯之後行之、倘飲食之候無常、則結腸之病終爲其效也、更有身軀疲倦之際、作食亦惟爲害於身、蓋身軀疲憊、影響全體器關、常人不審其機、每當困倦之際、索食而求體力之復、徧底其反矣、食類過繁、亦爲不利於體、蓋人之腸胃、非若牛羊、能化分雜質料、顧其爲器盡屬簡單、弗能消化紛繁食質、故食物以滋養淡簡爲佳、所食不可過於五類、穀食殼果之類、其最貴者也、

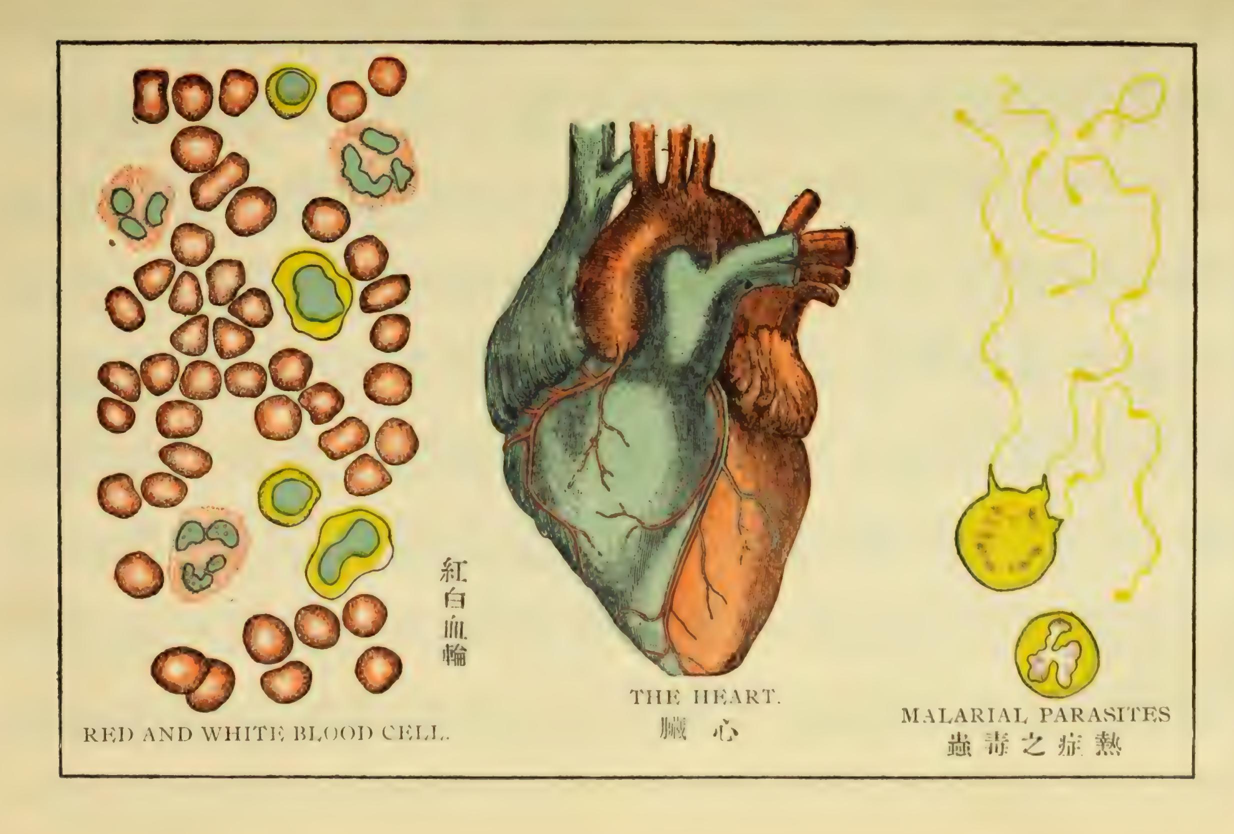
飲料　水爲飲料、其質最宜、當常飲之、惟於進食之際、似不可用、恐其凍冷腸胃、以傷消化之機也、考水液之爲用於身、一以融載養質、一以消洗器關、亦體機之所要用、無如常人覺渴之頃、每飲茶料咖啡、而棄此天然飲品、終恐爲害於身、蓋咖啡茶質、僅能奮激神經、並非滋養質物、無具養體之能、惟水爲物、儘可取爲飲料、但一時不可飲之過多、一飲半杯、似爲已足、若多飲之、則血質易爲轉薄、最爲不利於身、由是腎臟須多費其工、以去之、作飲之水、須最淸淨、無具毒體、爲宜、欲求穩實、當先爲煮沸、或蒸溜之、

始以爲用、淸溪邃井之水、可稱無害、惟淺掘之井、近於村屋汚池、最爲不潔、飲之常被其害、虛熱霍亂等症、多由濁水而起、飲者不可不愼也、

循環器及血液

生體之中、可徵有常在之能、以理其用者、心臟是也、心之爲用、自生體胚胎、而迄於死、無時而息、乃驅迫血液、使之運行全身、輸榮養質於各部器關、亦去其廢質、由是動類斯得以保存、器關遂資以發育焉、夫心之爲器、係一肌囊、居於胸廓中部、而略偏於左、爲錐圓形式、中有縱橫黏膜

第二圖


紅白血輪
RED AND WHITE BLOOD CELL.
THE HEART.
心臟
MALARIAL PARASITES
熱症之毒蟲



以隔之遂分其器爲兩大部其一爲左心、一爲右心皆並時起動而逼出血液、心臟與血管聯合而成循環器關爲血液週行之道、心臟爲之中樞兩組血管接連於是其一起自左心、遂經散布全體、而入於右部其一出從右心經肺臟而返於左部、每皆始爲一管起於心臟、遂漸次散布分歧、而至於極小極微、繼又集小爲大、而成爲總管、復接於心其出自心者爲動脈、返於心者爲靜脈、動靜之分咸以血液往返爲定其色氣亦有所不同微渺之管接通二脈之間者爲微血管也、左心之用、乃發輸淸血以供修補

全體器關、右心則驅遣濁血於肺、而使之潔淨、左右兩心、各分爲上下兩房、爲推送接納血液之用、血液出自左心、經動脈而過諸機胭、繼由靜脈而返於右心、遂從右心而驅及肺臟、去其廢質、收其養氣、復還於心、故血液運行之道、由心而起、終始分作兩循環、其由心臟發於全身而返者、爲大循環、其由心臟而入於肺而返者、爲小循環也、血液過於肺臟、則散流於無數微管之中、與肺之氣脒相合、行其收養去廢作用、血液過於食道與別機血液不同、彼流通靜養、弗克遽卽於心、當先流入肝臟、而與肝之體脒

第三圖

肺
LUNGS

肺動脈
ARTERIES

PULMONARY CIRCULATION

肺靜脈
VEINS

右心
RIGHT HEART

LEFT HEART
左心

SYSTEMIC CIRCULATION

靜脈
VEINS

ARTERIES
動脈

CAPILLARIES
微絲管

PORTAL CIRCULATION

食道消化器諸血管

LIVER

PAN-CREAS

SPLEEN

INTES-TINES

STOMACH

PORTAL VEIN

DIAGRAM OF THE CIRCULATORY SYSTEM.


循環器之大畧



CAPILLARY CIRCULATION IN THE WEB OF FROGS FOOT.



互合、凡汚濁毒質、或從消化而來者、須爲之察驗、而去之、使不得運至於心、而散諸體之各部、且粉質所化糖質、積蓄於肝、以待見用之時始發之機、腡之中、尙有所謂淋剖液道、爲循環器補助器關、以通淋剖質液、此種器關、乃吸收血管漏泄之液、蓋血液運流之際、其質常滲出於機腡之間、以壓力之盛、弗克返其故道、遂循此液道而流、終匯歸於總靜脈、其滲出之液、卽所謂淋剖液也、淋剖管中、有一種積滯之所、名爲淋剖腺、爲淋剖液消濾之器、凡毒質微物、入於體中、旋卽拘滯於此、弗克遠流、從而白質血輪、

羣起而滅之、凡毒體易進之處、此種液腺最多、以成天然護衛之術矣、

血液循環之道

血液運行、始由心臟之收縮以致之、當心臟收縮之時、驅其中所含血液、而至於動脈、且動脈以及微絲諸管、亦有漲縮之能、彼相接行、其縮力、如是血液迫於前行、以膜瓣之阻、弗克反流、其後遂成一週行、此卽循環之道也、心之作動、一縮一張、成爲脈步、徧動體生活之期、無時而息、其所以不及疲憊者、蓋當擴張之頃、卽爲其休息、考心臟動

率次數於年齡之少長、以及體之動靜行止、有等差、至於精神之疲奮、以及體溫之升降、亦有增減之不同、血液之輸於各部、正由心臟之力、以理之、其張縮之亟緩、得以調制血液之周流、舍此以外、更有血管神經、具伸縮血管之機能、亦主調制血液之用、當體之某部、須多費血液、彼卽令血管擴張、使血液注流、於是收縮之、則挹其流、或體機觸受冷熱之覺、彼亦行其調節之權、熱則使血管擴張、冷則縮之、吾人覺冷之際、皮膚變爲白色、迨發熱時、則轉爲紅、此皆血管神經爲之也、血液運行之道、以及心臟整理

之功、經生理家考驗爲是、惟至考其所以然、雖賢哲至智、亦莫能知也、心之動作發輸血液、其端起於腦部神經、爲理誠是、但問其原力之所由來、非格家理想所能及、只以造物無限權能、設施其間、使器關動作、皆循其必然之道、不至或紊也、

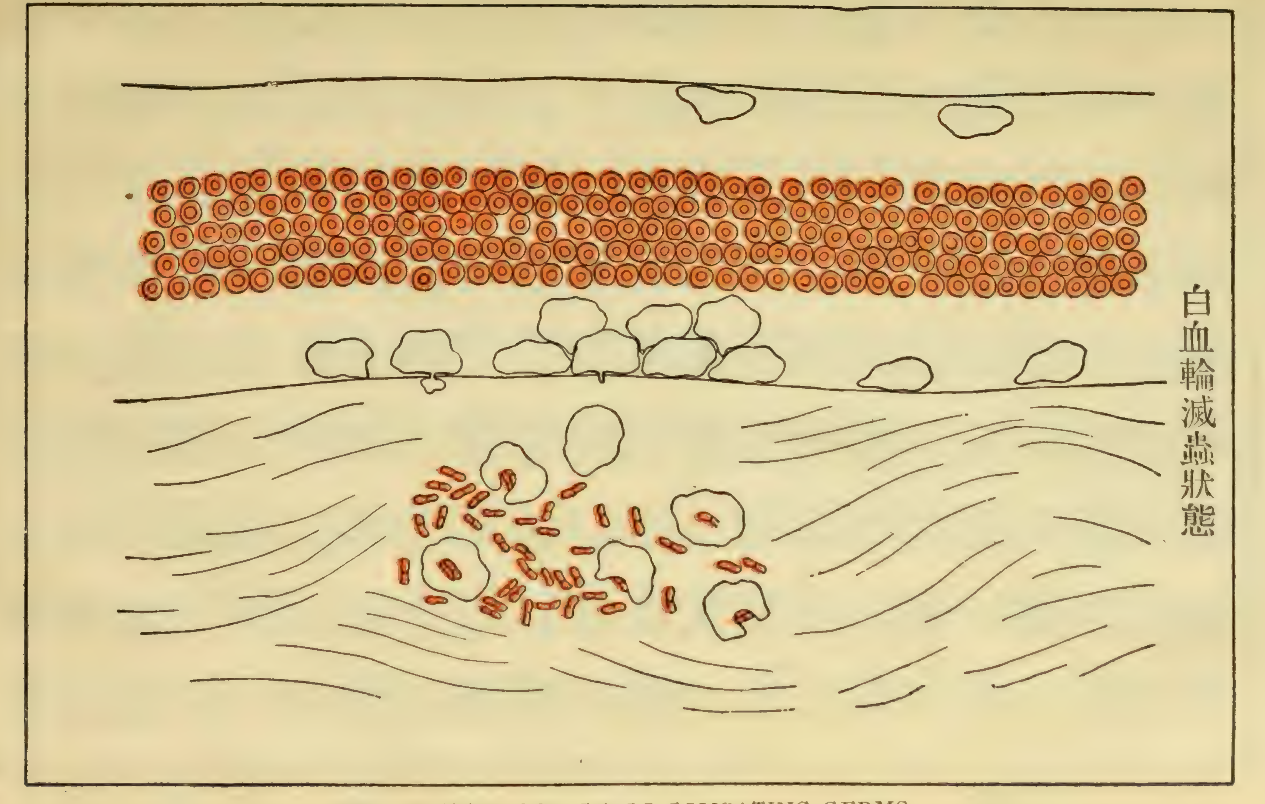
血液之成分生理

血爲全體命脈、人皆知之、蓋人命之所以生存、器關之所以發育、皆賴有血液運行全身、循環無息、以作交換機關、聖經有言、血爲生物之命、卽是謂也、夫血之爲物、具創補

醫療之能、周流於體、凡被耗體質、資其創補之術、遂能發育更新、而生命始得以保存、此皆血液之賜也、血液醫療之能、亦關於人命爲至要、闕此則衛生之道無由、凡遇體質之被蝕傷、則白質血輪出其所由之道、羣集於傷部、遂組成肉質、以挽損害之機、惟清淨血液、始具此能、而濁者反是、考血液之成分、以水居多、中含榮養質料、由消化物而來、旋若以顯微鏡視之、則見有無數細點圓片、名爲血輪、爲血液最要之分也、血液之中、亦含少許毒質、乃創自各部器關、蓋體質被耗之時、成爲廢質、資血液挾而去、諸

體外也、故血液爲用於體、一以輸送養分於各部器關、且並時携其被耗廢質、置於排泄器關、爲之驅於體外、此交換之事愈亟、則體力愈強、體之爲用、猶汽機也、而血液之用、則猶其動力焉、血輪組織、重疊徧於血中、其數滋多、每點血中、不下五百餘萬、若按全體之數而計之、當至於不可思量也、第此爲物最微、須三千五百餘片之多、相疊而成一寸之厚、其所占全體面積、約三萬二千方尺有餘、設若以此相乘、以得全體血輪之數、誠底於不可計量爾、此種血輪、一切俱爲生體、有行止動作之機、第其生活之日

第四圖



THE WHITE BLOOD CELLS COMBATING GERMS.

58

無多、約六星期之頃、各皆消滅、新者當補其位、設生體不具創補之能、則其命難存一息、此定理也、血輪有大小赤白之分、小者居多、其式爲二面微凹之小圓片、其色赤、名爲赤血輪、大者爲樣常改異同、特其本然之狀、爲無色透明之體、浮於血中、名曰白質血輪、兩者爲用於體各殊、赤血輪爲吸收養氣之機、當其流通肺葉、載養氣而運送全身、使機胴起其化學變化、以成生活作用、其所以能如是者、亦非吾輩所能知也、此種血輪過於肺臟之期、爲時極亟、於瞬息之頃、施其收養去廢之功、以成全體大用、倘養

氣入肺不給、則吸養之術不周、吾人居於迫濁房屋之中、無鮮潔空氣之可受、終而機體中毒而病、此亦誰之過歟、白血輪爲用於體最奇、蓋彼爲有機細胞、時變其形、常變動無息、考其爲此、乃施行保衛全體之功、譬若有毒體微物侵入體內、則將見此白質血輪、羣集於血管內壁、遂變動異常、繼出其所由之道、而與微生物相遇、并吞之、設微生物之數不多、不久盡爲消滅、使其爲數甚多、則白血輪當捨其生而與之抗、此戰爭之事愈烈、則血輪之出於其道者益多、凡疔瘡破劈而至於結膿者、坐此病也、可知造

物生人、必施其保人之術、斯生體得以持久保存、彼令此微妙生機、以成至廣至仁之用、出人力所能操持、亦云至矣、凡欲體質之强、不爲毒物所攻而釀成疾病、則血液之爲質須潔淨而又剛强、斯而可免於害矣、血之一分爲無色黏液、名曰血漿、中浮赤白血輪、且含各種養分以供輸送全體器關、使血液潔淨、則血漿全爲鹼質、斯克持守體質之强、但腸胃發酸、以及體之廢質、俱能轉此鹼質爲酸、以損其用、即懶逸鮮動之體、以及濁氣酒煙之毒、咸具敗血之能、血漿多爲所害、至若數種食物、以肉類爲最、多含

尿質強酸、大能損此鹼質、亦爲敗血之機、血液爲繫於體、是爲至要、吾人當所注意、使血液之爲質剛強、則能消除毒物、倘其鹼質被損、而喪其攻毒之能、如此欲求體健之樂、斷不可得矣、

血液及循環器之衞生

今夫外體之被[illegible]傷、其所以得醫而愈者、全賴有清血之能、其理固矣、當皮膚損壞時、外間微生物、得機侵入於體、使血液之爲質清强、不久微生物全爲消滅、因不至有腐爛結膿之患、倘其爲質不潔、靡有攻毒之能、則毒體蕃衍

於斯、因而腐敗結膿、而治療之期終迄於遲緩也、不僅外體損傷以及治療之情若是、卽內體被害、亦何莫不然、溯疾病之所由來、原無內外之別、而皆以毒質作害於體以致之、故血液之須強潔、能攪毒物作害之機、爲至要者也、此種問題、關於人命最深、蓋人身命脈所在、其端固主於血液、機胴所以發育生存、皆由血液之給以養料也、使血液爲質不潔、則全體被害、而至於損傷、知此者盍可不愼乎、血液之致爲不潔、其故繁多、凡具毒質食物、與夫煙酒薑椒之屬、皆損血之原、各種肉食、含具生體毒質、至敗腐

之物、若久蓄肉餅牛乳餅等類、食之徒損血液、餘若勞力過度、寢睡不周、皆能發生毒質、咸止血中、使喪其攻毒之能、最能興害也、以上所言、乃由體之緊要類若飲食起居、以析血液衛生之道、乃今特就器關相輔之實而言之、凡排泄器關、若肺腎皮膚之類、動作未致其宜、則濁體廢質、拘滯於血、大增不潔之機、譬肺臟不由運動以激其作用之能、則養氣入肺、未足化消毒物、因而毒質咸存於血、積毒之病、多從此而興、蓋血液清濁之致、與養氣吸收之度、有比例也、皮膚不潔、以及腸臟鮮通、則濁質無從而泄、肇

起病端綜而言之、欲求血液之強、則運動之術、當不可忽矣、或以藥石能治血液之汚、竊以爲大誤矣、蓋濁血之治、法當去其毒質、奚可反加之以異料哉、凡草料藥石、均無治血之能、惟水爲天然洗滌之機、堪以爲用、宜多飲之、以益血液澄潔之能、但既淸矣、勢必加以榮養質料、以富其能、其所資爲塡補輔益者、祇惟潔淨食物而已、或謂禽獸血液能補生人之血、故欲求血液豐強、莫若多取獸血而食之、此僅臆造之言也、設若求諸事實、大爲不然、禽獸血液方之人血相去遠矣、正猶其智之遠遜於人也、試以獸

血、射入人類血管之中、不久即逢消滅、蓋人類體殊視之、若敵仇、設從食道化爲原質而入、則所含養質又無多、惟所具毒質甚夥、未合爲人體所納也、欲求血液之強、固宜以含具蛋白質之物爲食天然食物具此爲多、穀果菽豆之類、皆具補血之能、其質之富且美、遠勝於牛肉、次若果實麥膠、亦爲補血食物、惟食質易使腸胃發酸者、當避之、輓近生理名家、究得冷浴之法、能益血液之強、以當冷浴之後、白血輪之數增多、遂長其天然護衛之力、則血液之爲質愈強、不惟如是、心臟之作用亦須強盛不衰、以理血

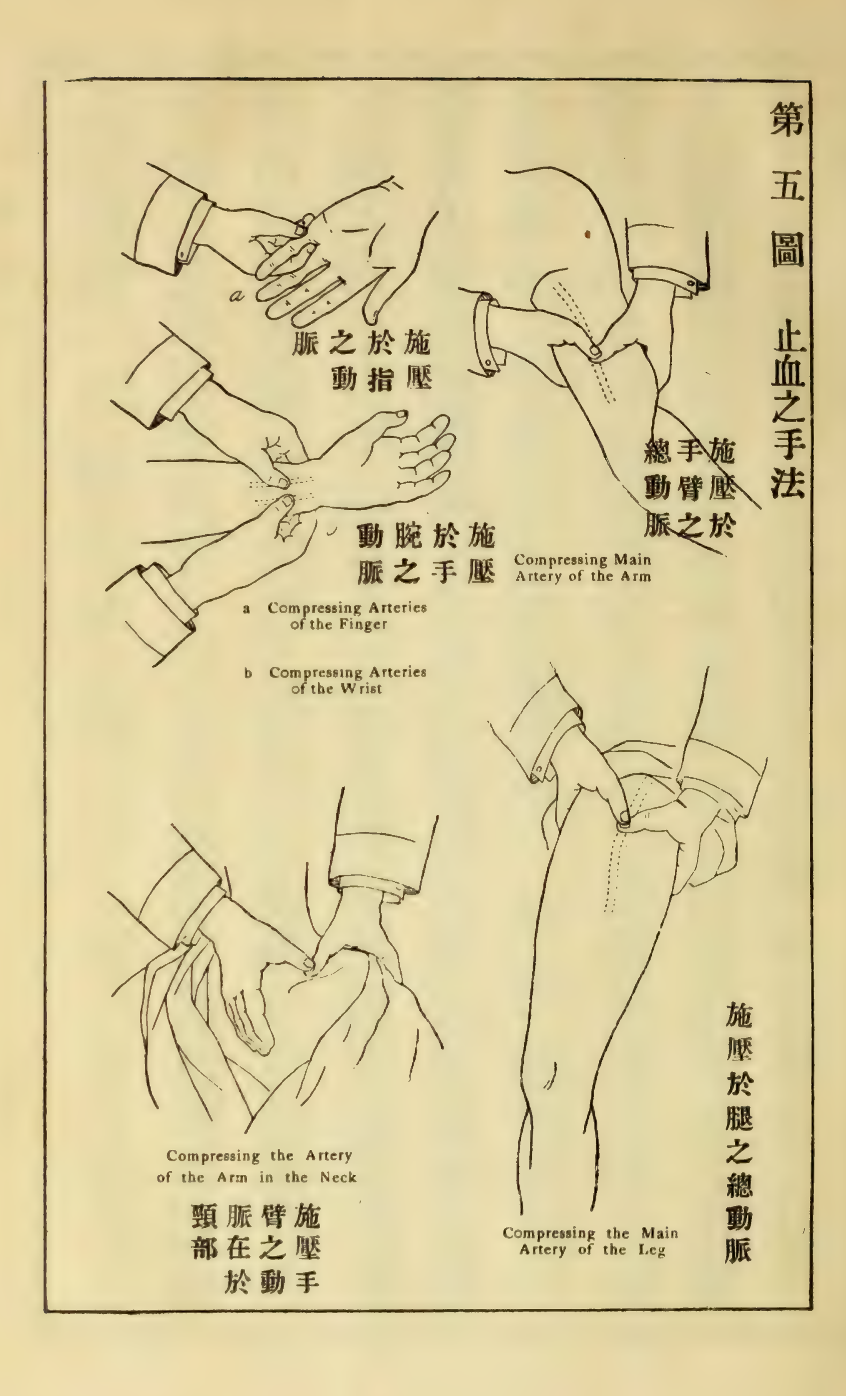
液周流之態度、考此壯心之術、亦以運動之法、爲要策也、懶逸倘坐之人、心臟常極衰弱、而血液循環遂致不周、則體健之效失矣、故爲血液循環之害者、於習坐懶逸之癖、可睹其一端也、

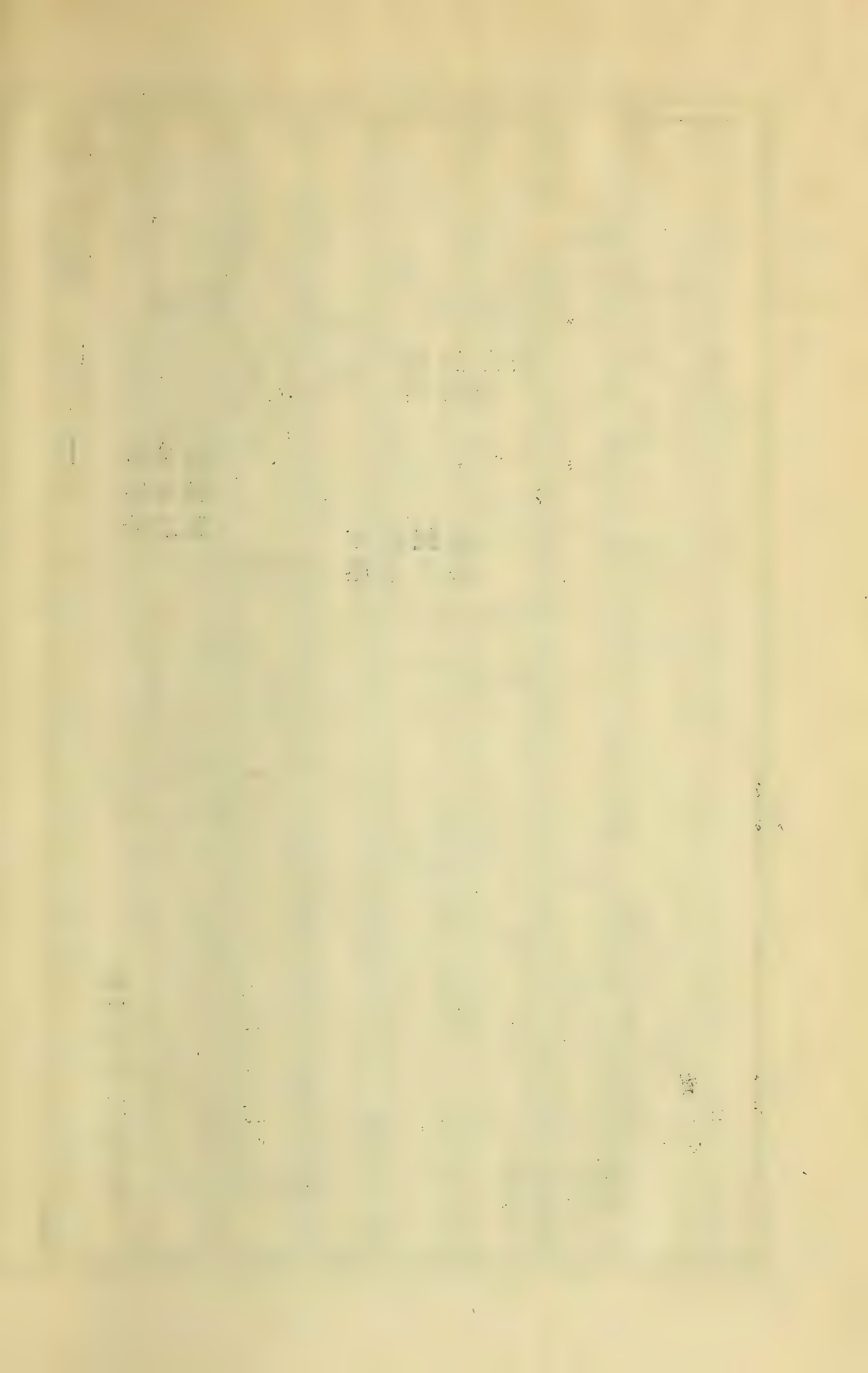
急救之良法

暈迷　暈迷之病、乃緣心臟疲憊而起、其故約有數端、如空氣不潔、或帶紐緊縛、以及勞力過度、驚嚇異常、皆能致此暈迷之病、其人先覺失神、後全喪失其知、倘當失神之頃、其人卽行臥下、或屈其身而至於膝、不久卽可復伸、倘

其人實抵昏迷、則亟使之仰臥、其頭不妨下垂、旋即以冷水噴其面、以手擊其胸、次待其復伸之後、即當延醫診之、

血病　身體受傷、以及血管破劈時、則出血、倘若動脈受傷、其血液之流、乃居迸出之勢、其色鮮紅、靜脈之血其色暗紫、且其流狀不似動脈、止之之法宜施壓力以絕其流、欲止動脈、則壓力當在傷部向心之側、使不得繼其遠流、若阻靜脈之血、則反此以絕其歸路、倘傷部在於肢間、其肢切勿下垂、阻壓之法、先以指、或以乾布浸於檸檬之汁裹之、倘血液尚流不止、則以布帛裹於血管之面、用力絞


第五圖 止血之手法
施壓於指之動脈
a Compressing Arteries of the Finger
施壓於手腕之動脈
b Compressing Arteries of the Wrist
施壓於手臂之總動脈
Compressing Main Artery of the Arm
施壓手臂之動脈在於頸部
Compressing the Artery of the Arm in the Neck
施壓於腿之總動脈
Compressing the Main Artery of the Leg



緊之、使息其流、亟宜延醫治之、（鼻血）阻治鼻血之流、則先以熱湯擦面、次以冰塞於鼻孔之內、以兩指�踤之、首當舉直勿屈於前、（齒血）欲止齒血之流、以冰或以棉布浸於檸檬之汁、置於出血之處、遂阻之、（肺血）肺臟血液、若任其久流、恐能斃命、止之之法、當以冰凍其胸部、嗣以熱氣焗其背、冷其手而熱其脚、如此可挹其流也、（胃血）胃臟出血、多兼發痛之情、其人當常在牀褥、不可起動作食、進食之法、當以養質射入其肛、以冰置其腹後腹前、兩時之頃、射食一次、（腸血）欲止腸血、其人亦不可作動、冷其

腸位而熱其脚、或以冰水射入其肛、

中暑　凡遇中暑日射之病者、必移其人於陰冷之處、寬其衣服、冷其頭部、以冷水擦其身、以求血液反動之效矣、

蟲螫　以布浸於蘇打水、裹其被螫之處、倘被螫次數多、宜多飲熱湯、其腫漲之處、於三四時之久、宜以熱湯洗之、後以棉布濕以蘇打水裹之、

傷　跌擊之傷、於遭遇之後、即以熱湯洗之、兩三時之久宜洗一次、洗之之後、先以巾布浸水扭乾、置於傷部、繼以油布蓋之、之後以數重絨布蓋其面、意在勿使傷部受冷、且

並時行用摩擦之術、能使血液亟流、斯不至有轉色結靑之患、𠡠傷如刀割之類、輕則易於痊治、苟若重傷濁割之類、爲害頗鉅、治法宜愼阻血液之流、其傷部先用䏲皂水洗凈、繼以防蟲之藥、蓋面以布裹之、

火傷　倘皮膚未毀、愼勿破之、用布浸畢格里酸蓋於患部、倘皮膚受滅、則先以潤皮藥蓋於傷部、俾勿被空氣所侵、卵白粉漿皆可爲用、止痛之術、則以乾布浸於冷水扭乾、置於毀傷之處、待轉熱之時卽換之、

扭傷　筋骨扭傷、非亟治之則恐成爲殘疾、治法先以熱

湯湧於受傷之處、約三十小時之久、次以軟帶縛此扭傷骨節、勿使腫漲、當扭傷之後數時、被傷之肢、切勿垂下、成日之久、當用力磋之、且宜行熱浴兩三次、如是可免其爲害矣、

生氣及呼吸

生氣爲繫於體、亦爲至要也、舉凡生類而有體機、莫不資生氣以保其生活、故自人類而至於禽獸魚鼈昆蟲草木、皆有其呼吸器關、樹木吸氣以葉、魚鼈吸此以腮、推之極小生物、若昆蟲之類、未有別種呼吸器關、祇其皮膚而已、

呼吸之爲用、一以收取養氣入於體內、其法在於人類、以及首級生物、乃由胸腔肺臟膈膜相劑爲動者也、肺臟之爲器、乃兩翼機囊、中復分爲無數囊袋、名曰氣胅、無數微絲血管散其黏膜之面、爲濁血轉潔之機、肺之全部、俱有薄膜蓋之、卽胸廓內面亦然、氣之運入於肺、皆從喉頭氣管而入、其運之之法、乃由胸部擴張而致之、也當氣筋作動之際、則横膈膜下行、胸廓擴張、肺臟亦從而張之、如是空氣吸入、而補其空位、此名之爲吸氣、迨氣筋之作動既畢、各部復返如前、從而消滅肺量、而迫出空氣、此名之爲

呼氣也、乃尋常呼吸作用、咸未及其當然、習坐之人、當於呼吸之頃、僅見其腰際擴張、至若婦女之徒、每束縛其腰、則吸呼祇居於胸廓上部、兩者爲法不完、蓋肺臟惟於作動一部、其空氣革新、餘於未動之處、則空氣停積不改、因而炭養毒氣、留滯於此、則肺體生機終而被損矣、凡肺炎癆症之微生物、多住於肺體不動之區、以興其害、終而氣脒受損、濁氣難以改更、則癆症之病隨焉、故習練適宜呼吸之術、亦衛生之至要分也、觀尋常呼吸之術、多而不用腹之筋肉、特此種肌肉、大益呼吸之能、使空氣吸入之際、

而胸廓全部擴張、則腹內之肌伸展、繼由呼氣之效、此筋肉收縮、助驅空氣之出於體也、欲求聲力之強、則當深舉呼吸、而使腹之筋肉起動、蓋此等呼吸、爲增益聲力之秘機、假其不事此舉、而徒強其肺力、則聲力終恐失敗、肺體終迄於損傷、總而言之、呼吸之方、要在乎擴張胸廓全部、使肺體各區、均獲其養氣、由是微生物無從居於肺臟之內、則肺機之病、可期而免矣、考呼吸之度、男女均同、第或有以爲異、惟歐美女人呼吸之底於異者、咸由其腰間束縛故耳、按平常呼吸之次數而計、每分鐘約居十七左右、

於禽獸各類、其數異殊、惟犬馬之屬、其呼吸與人同率、至每呼吸間空氣之出入、約居二十五立英寸左右、然此僅爲肺量之小數、若按肺量得中而計、其數當在三百二十五立英寸左右也、

呼吸之功用衛生

前謂呼吸之術、乃吸收空中養氣、爲血液携送於各部器關、養氣之爲物、亦保持生體之要料也、考其爲用於體、乃與食質混合、而起化學變化、體力體溫咸自此而得之、先此有言、植物接受日光、而蓄之爲陰力、當其備爲食料而

入動類之體、則必由養氣作用、而變其質、化其陰力以作動體熱力之原、迨此變化旣成之後、則植質食物多化爲炭養氣、無用於體、遂又從肺臟而擲之、故動體噓氣之間、多炭養氣也、使空氣中含具此氣過多、則不合爲人所吸、故空氣之須變換、固衛生最要之理也、若夫禮堂學室之間、常聚多人、其空氣極速轉汚、使不由通換之機以益之、則炭養毒質、久從生體而發、咸止其中、重爲吸入於體、爲害最鉅、人而被此害者實多、蓋炭養毒質多入於體、汚損血液、從而減少體力護衛之機、微生物因而興害矣、考呼

吸作用、不僅爲此接送氣質、且有助於消化運血之機、由此可以明器關相佐之道、未有闕此而能完彼工也、當夫胸廓擴張、接納外間空氣時此動力影響腹之靜脈、且是時橫膈膜下行、施其壓力於腹部器關、如是血液激於上流、終易及於心部、此循環之道大有恃而行之也、至若胃臟消化食物之際、膈膜下行、備作動力以激之、使食物易與胃液混合、以全消化之機、則消化之事亦有所資於呼吸矣、細推全體器關、其動作皆資呼吸而爲之驅率、蓋呼吸之事亟、器關之動作殷、若呼吸之事緩、則器關之動作

遲、此吾輩所及知也、欲求肺體呼吸之強、以門外運動體操爲善法、至夜間睡寢之際、是爲體機塡補之時、亦頗須養氣之作用、宜設施以求之、肺量之增、能長空氣入體之率、然此惟由體操運動之術以得之、凡耗力之事、類若粗作耕田、皆能增廣肺量、蓋勞力之效、使呼吸之數加增、久而肺量亦從而增之、凡疲倦喪神之病、可由深長呼吸以治之、蓋清淨養氣、能消腦中濁質、而深長呼吸、能速血液之流、二者皆治療疲倦失神之良藥也、肺量之廣狹、與體力之強弱、大有可關、而肺量之廣、雖於人身之高低有殊、

第若從善法以廣胸部、則其量亦從以增之、其增廣之法、以游戲運動體操爲最宜、大抵於童穉之時、卽宜練此好習、跑走游戲泅水登山、較諸特别呼吸運動法爲尤善、以此等運動、較法自然、而特别運動、或至於勉強也、運動之效、一壯氣筋、且同時施其效力於腹部器關、使之互相爲益也、

空氣之險將何以避之

空氣之間、多含塵埃毒質、咸爲生體之敵也、濁質含具惡味、爲人所及知者、則人咸知避之、至朽物敗質、人皆知而

移之、此固不必論也、然細察毒質之原、爰僅止此、動類本體、亦發生毒質之機、凡肺體皮膚所排廢料、皆能染汚空氣也、雖其爲害於體、不甚遽烈、但此匿於文化生事者居多、文明之民、累罹其害而不之覺、亦云甚矣、嘗計每人所噓空氣、含載毒質、每晝夜約一百吧嚕之多、皮膚所排濁質、尚不在此數、若統此而計之、其數當至二十五萬吧嚕之多、此種濁氣未合再爲吸入、故空氣之須改換、誠衛生最要之事也、淺化之民、以及軍士等輩、所居僅布幕草蘆、可不謀空氣改換之術、以鮮氣入其所居之地者、居多、惟

近世文人、居於緊密之室、空氣難以改通、勢必施好術以治之、斯濁氣不至爲害也、設屋舍有顯露火爐、則通氣之術殆爲已足、蓋此種火爐以及空廣烟突、善爲流通之機、使若未具此物、則必設氣通以代之、設放氣通之法、與安置火爐同、近於房內地板之處、鑿一孔竅、其大小以人數爲率、此孔竅之上、亦接以烟突、通於屋外、欲求完備之術、則宜設兩孔、一以通入清氣、一以放出濁氣、兩當鑿放均宜、斯爲善已、寢室之內、其通氣之術、最須完善、蓋白晝之間、門扉多爲開掩、空氣易於革新、獨夜間睡寢之際、房室

緊閉、使無通氣之機、則生體所噓濁氣、咸止室內、雖此常爲房中人所弗覺、若他人從外而入者、卽知之、凡居此等房屋之中、未有不被其害、蓋體機多納濁氣、卽喪其攻毒之能、而生質從而折損矣、凡沾肺熱肺癆之病者、多坐此耳、故寢室以善能通氣爲佳、或曰寒熱之病、多由睡後沾感寒氣而來、故當睡寢之際、頭面不可吹風、但求諸事實以考之、未必皆然也、感冒之病、乃緣體之忽熱發汗、驟遇寒氣所侵、與通氣之情無相關涉、故當寢睡之時、即雖有冷氣通入室中、亦可期無害矣、就寢於寒氣之中、亦無以

爲害、惟於寒冬之季、宜多置氈單、且備一絨衣絨帽、爲用於寢睡之時、可安然無慮矣、

塵埃之微物

塵埃之中、多含險體毒質、悉能爲害人身、嘗取死人肺臟而觀之、見嬰孩之肺、全爲粉色、惟長者之肺、較近於灰、而或至爲黑、此皆塵土堆積於肺而致之也、塵質入體之時、雖多爲喉鼻所阻、然其中小分得入肺體之中、且或從淋剖液道、侵入機關之內、貨場城市之中、空氣極爲險毒、若以顯微鏡視之、則見其含無數粉末綿毛、其最爲危險者、

即各種微渺生物、多從乾燥糞料而來、朽敗之物、以及肺病體之痰蜒、化作粉灰飛揚空中、均含毒體生物、凡痘疹結核肺癆之病、皆緣微生物之爲害也、癘疾之能沾染他人、亦皆根於此毒、其沾染之輕重、咸以此種微生物之多寡爲斷也、考此種微生物爲害之術、其端起於二途、一由其生長發育之速、一爲其作毒之能、數種毒質、爲微生物所發生、其害最爲遽烈、或中之、卽能致死、此於結核霍亂諸症、可以見之、次若體質腐爛結膿之病、統皆肇於此毒也、幸壯健之體、具特質機能、克禦毒物、而且滅之、譬如皮

膚之組織、以及口鼻腸胃之黏液、咸爲禦毒之機、至肺臟之氣脉、以及白質血輪、皆除滅微生物之具、尋常之微生物、一入壯健之體、即逢消滅、倘體質之強機已爲誤習所損、即若呑飲鴉片、酒煙、以及吸收濁氣、與夫習坐懶逸、飲食無恒等類、而喪其攻毒之能、則微生物因以橫行、推廣其害、終而器關各沾其毒、則疾病死亡隨之、故微生物作害於體、猶爲間接之致也、使人類體質堅佳、則彼無從與害、而終歸於消滅、細推疾病緣起、皆原體質之弱也、雖然凡能爲害於體而長病機者、吾黨固宜避之、以下所言、皆

除滅塵埃微生物之法、常行之、亦衛生之一要也、一切塵埃、俱含險毒濁質、當愼避之、屋內之塵、多從市場引入、無不含具險體生機、能爲人害、當設施而去之、尋常打掃之法、未足以去室塵、祇使之飛揚徧處、爲害尤烈、除滅之法、以洗滌爲最善之機、凡積塵之處、均須以濕布拭之、拭之之後、即以此布焚燒、斯可消除毒物、凡穢濁雜料、易使空氣轉汚、宜移之滅之、廚室伙食廚、以及便所溝渠、均宜逐日洗淨、至地窖等處、勿使朽物堆積其中、所有糞料、宜通於溪壑、勿使積滯、凡欲解除

房室之毒、所有窗檻、俱宜開齊、以求日光射入、牆壁舊紙、俱當燒之、後以腴皂水刷洗牆壁、凡氈毯被褥、宜用消毒藥水以解其毒、察尋常刷洗通氣塗灰之法、尚爲未完、尤必以解毒良藥、如琉璜福蓁林之類、治之、潔手潔身之法、當宜注意、幸其爲法非難、尋常腴皂、大具消毒之能、合作潔手潔身之物、當不可棄、尚有日光爲物、係天然滅毒之機、生物之命皆資之以持久保存、蓋宇內微生物發育之期極速、使無日光之力以滅之、勢至蕃衍無窮、增延其害、則生體難以久持、恐皆受滅矣、故

曰日光爲物、一係動植生活本原、而且爲微生物消滅之具、眞造化之妙機也、

腎臟及皮膚

腎臟皮膚爲器雖曰異同、第從其組織功用而觀之、兩者極爲相若、故可合而論之、腎臟皮膚俱爲排泄廢料之機也、腎之所發乃水液、酸質、鹽質以及血中諸毒、皮膚亦然、故凡衛生之術、用於皮膚、能影響之腎臟也、皮膚組織、爲全體保衛之機、蓋於身外、若細以顯微鏡察之、見其面分作數重、皆堅硬體所成、靡能通熱通電、且稍排外物、使不

得進、此名之爲表皮也、表皮以下、謂之眞皮、中存腦筋、即所謂神經纖維、以及無數微血管、液腺、以成此器關效用也、液腺之類有二、爲用亦各殊、其一曰汗腺、此爲蜒曲之長管、初略直、終結爲螺旋、其管自裏皮而達於表皮之面、是爲泌汗之器也、其一謂之皮脂腺、乃爲分泌皮脂液之用、兩腺以外、尙有所謂毛囊、爲皮毛生長之處也、皮膚之血管、多介於兩枝肌體之間、此肌肉遇機而縮、則挹血液之流、皮膚之腦質纖維、其類繁多、有爲之主分泌汗液、有爲之率血液之流、至於觸覺機關、若痛、若熱、若冷、若動、各

有其腦質纖維、以理之皮膚所含之腦質纖維、其類凡八、今獨舉其寒熱腦質纖維而論之寒熱之腦質纖維、分爲兩類、其一主熱、其一主寒、兩者分點距離、譬熱覺之點、則不知寒、考寒熱之覺法、惟相較而知物之熱度、比諸體溫較高、則覺以爲熱、反則覺以爲寒、按近世格理所求、究得日光之力、爲效有三、即光力、熱力、化力是也、寒熱之腦質纖維、爲日光之熱力所激、即成熱覺、至若化力影響皮膚之效、多見於皮膚轉色之情也、日光爲益於體頗多、第文化之民、難享此福、以華屋錦衣、皆阻止日光之具、故須多

出外遊、或常操演其身於日光之下也、

皮膚之衛生

皮膚之體、亦若別種器關、當整治之、斯底於強、其強弱之致、大有繫乎人身、各種瘡毒之病、多由皮膚不潔而致之、壯健之皮膚、柔潤光滑、而又小溫、當觸受冷熱之覺、極易於轉紅、當發熱則易於流汗、第此種皮膚、當由整治之法以得之、整理之方、莫善於浴、文明之人、每於潔浴養身之事、多不注意也、冷浴之事、於每晨施行一次、爲益於體絕多、其法乃以冷水浴身、以求血液回動之效、但其時須驟

速、終不可過於兩小時、即當拭乾、冷浴爲法、非用以潔身、乃弄治皮膚之術也、當冷水用於皮膚之頃、則血管驟縮、繼而即擴張、以使皮膚轉熱、此即名爲回效、而吾人因覺舒怡也、使每日行此冷浴一次、則皮膚之血管腦筋、俱底於壯强、而感冒病機可以免矣、且冷浴之效、不僅益及皮膚、全體器關無不被焉、蓋心肺肝腸、以及血管神經、咸受冷熱刺戟、從而增長新力、以行其職、全體之功用斯宏矣、冷浴以外、尚有潔浴之當行、可隔日一次、其浴湯之溫度、當以能使皮膚發汗爲適也、溫浴宜在晚間、於就寢之際

行之最適、其效乃去皮膚積垢、使之淸潔溫潤也、

體溫之源流

前論體溫之作、乃本於食物之被焚燒、食質之類、若粉、若糖、若脂肪、皆具其陰力、當入體內、經養氣消費作用、遂化爲動力、熱力、以供持守體溫、按中數而計、每日身體所耗體溫、約居一萬亙匿也、此數與熱氣舉一萬磅水熱度較高一度同惟此體質所耗熱力、亦視衣服之厚薄、與夫外間空氣熱度溼度之高低、以爲之斷、蓋外間之寒暑、雖有轉更、而體溫之度均須無異、約居佛氏表九十八度半左右、其增減之數無多、上下當不

滿一度、斯爲壯健之體也、以外間寒熱之變動如此、而求恒一之體溫、勢必有調制之術、行於體內、以主生熱去熱之用也、前謂肝之作用一以積收糖質以待見用之時、夫糖質乃體熱之原、故此等作用、卽爲發熱之機也、捨此以外、尚有肌肉作動、得神經之用以理之、亦爲發熱之機、譬體質被外間寒氣所侵、因而覺冷、則腦部特用神經稱爲熱部總機、激成肌肉之動、從而發生熱力也、此熱部總機乃受皮膚寒熱腦質纖維之影響、而起其作用、冷則爲動、熱則止之、吾人覺冷之際、四肢因而震動、此不僅爲冷覺

之效、蓋其中有發熱之道存焉、至若去熱調制、亦多主於熱部總機、血液流通體內之時接受體熱、當及體之外部、其熱氣經放射蒸發作用、爲外間空氣所收、設此散熱之法、無調制作用以理之、則恐喪其宜、故神經作用、亦當主其間矣、尚有皮膚之動脈擴張、血液多流及此部、則體熱之散者多、當動脈收縮之時、則血液之流減、因而少喪體溫、故皮膚動脈、亦散熱調制之一機也、汗液蒸發爲氣、亦爲調制體溫之術、可知眞宰造生、必定其保生之術、而體溫調制之法、亦保生之要道也、當熱病往來人體之際、體

溫之度數遂反背其恒、其故乃緣熱部總機、爲毒質所損、致失其調制之能、並就近世醫理所求、此熱度之增、乃由身體攻毒之效也、

衣服之得失

毛髮皮膚、爲天然保身之具、此於禽獸共見其然、即無化之民居於熱道、亦鮮有衣服以蔽其體、乃自治化之進、人知以衣服保身、且以此增益其禮貌、自夫俗之尙奢華、人遂不以衣服爲保身之具、徒以之爲裝飾物品、甚且毀壞其身、以求風俗所謂之美麗、若纏脚若綑腰、誠不知其竟

也、質衣服之爲用、一以持守體溫、使不至遽散於體外、一以保衛全身、使不至爲日光化力所損也、蓋體溫多由放射蒸發而散、使不有衣服以制之、則其失也遽速、終有礙於衞生、身體所居空氣、其熱度當約八十度左右、故空氣介於皮膚衣服之間、熱度須約此數、斯而無害於體也、觀物體組織、其傳熱收濕通氣之量異殊、故衣服製作之料、大繫於衞生、不獨材料爲然、即色澤亦爲頗要、麻布等類、其收濕之量、較勝於毛絨、其放散水氣之率則倍、綿布次之、綢絲又次之、襯衣之料、以善能吸收放散水氣爲佳、蓋

皮膚常泌汗液、當有衣服之類以吸之、而又放通之、麻布之屬於此甚爲適宜、此等襯衣之面、當蓋以毛絨、以防體溫驟失之患、以麻布最能放散水氣、恐由蒸發之效、以致感冒、當預防之、餘若衣服一道、最尚乎寬、使身體多獲鮮潔之氣、蓋寬衣之屬能益空氣改通、冬季服薄衣數襲、較熱於單着厚袍、蓋空氣介於兩襲之間、爲不傳熱之體、能阻體溫放散之速也、衣服色類、亦有繫於衛生、以其具通吸日光之能、黑色衣服、不能傳達日光、而祇存其熱、以之能避日光化力之損也、白色衣服、則能反射傳達日光、綜

而觀之、白色衣服、勝於別類、以能傳達日光於體、此亦衛生之要者也、

骨體與肌肉

骨與肌肉、爲全體運動之器也、隨意肌肉凡五百雙、骨體爲數兩百、乃相劑以營器關作動之法、捨隨意肌肉以外、更有不隨意之肌、其動作之術、悉非人意所能範圍、其數繁多、難以計較、考此肌肉組織、徧於全體器關、而器關動作、皆由其收縮之效焉、心之製作爲肌、肺壁亦然、即推之腸胃皮膚、無非肌肉成就之器也、溯肌肉之收縮、其端皆

主於腦質纖維、凡隨意肌肉能爲人意所遣召類若四肢之運動、以及面貌之變、皆隨意肌肉爲之也、至若不隨意之肌肉、則非人意所能主張、考其動作之態、悉本於自然、例如心激肺張、以及腸胃消化之術、皆此肌肉作用而成之也、第肌肉之作動、而繫乎生理、其事爲較要、此吾輩所當知、肌肉之動、乃由天然意、或人爲意之刺激、以起其收縮之能、繼由血管擴張、滿載血液、以供其動作之力、蓋其動作之力、咸由血液以得之、動作之效、則生熱與廢質、此由食質焚燒所致也、肌肉過用之效、則起疲勞、而疲勞尚

有先次之別、先者何、即氣脈不調之病也、當吾人奔走跳躍之際、易受喘氣之情、其故乃緣肌肉作動之時、擲其所生廢質於血液中、此廢質多爲炭養氣之類、當賫肺臟以泄之、使此等廢質、入諸血液、爲數滋多、勢必多求肺力以去之、則喘氣之效、從此而生、其理然也、第肺量之增、悉多由此而得、蓋運動勞力之頃、則呼吸深長、從而增廣肺量也、次及之疲勞、乃若痛倦失神諸狀態、其效乃由運動過烈而致之、然此亦由運動之習、而得減輕之所異者、肌肉之體、獨由運動之術、以增加、使運動之法、能致其宜、則體

健之享多從此而出矣、怠惰之人、鮮獲運動之益、其機關漸即於衰頹、終亦底倦乏而不伸、獨運動疲勞之效、與之有殊別、蓋痛倦疲勞起從運動、不久即可恢復、且恢復之後、體力增加、其動作之能、較諸從前益富矣、

運動之良效

運動之術、爲發育體健之機、全體器關、類若心肺肝腸、莫不因其刺激之效、以增其動力焉、運動之術、大有益於呼吸器關、蓋其爲效、能長呼吸次數、且呼吸亦因之以深長、肺量之增、惟以此耳、考尋常呼吸、未能用及肺體全部、假

不由運動、以興其全部作用之能、則肺胼終恐罹病、致其為害於身、其理固矣、運動之術、若游戲體操、皆能增廣肺量、此吾輩所當行、斯以邀體健之福耳、運動為法、亦能輔助消化之功、蓋彼能興食欲、且增消化液分泌之量、而又奮激腸胃運動之能、使食物易於轉化吸收、以成體機之用矣、懶逸之人、未能多費食質、所食多積腐於身、每至無思食之念、設彼以薑椒肥味強奮食欲、此徒背造化天然之則、其效固無待言、故惟以運動之術、以興食欲、可期體健之效矣、更有運動之習、能益肌肉之強、且能奮強心臟、

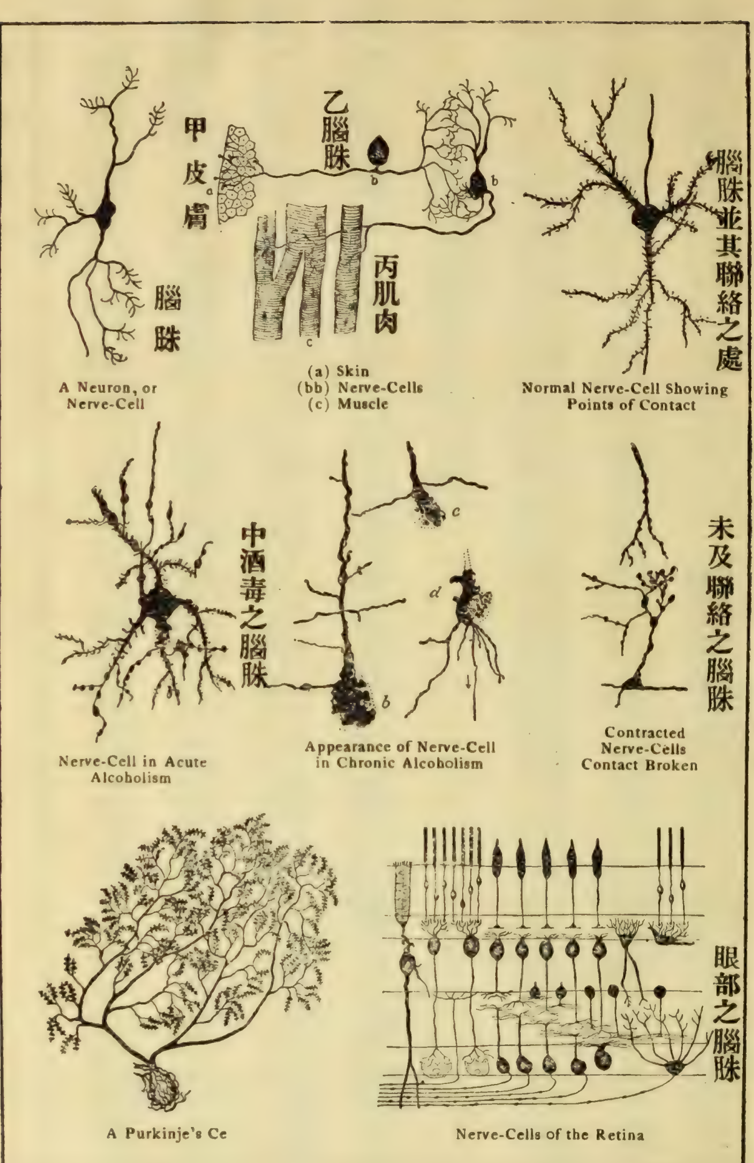
使血液流率增加、則空氣外間之險、無從與害於體矣、

腦質神經器

神經組織、爲人體絕妙之機、凡意志、感覺、想像、以及器關動作之能、咸由神經作用而起之、神經器之組織於體、其類有三、曰腦、曰脊、曰纖維、三者名類雖殊、第從其組織之道觀之、爲體均無以異、故神經之處置、其端雖主於腦脊兩機、然徧及於全體也、神經之體質若何、細而觀之、見其爲白質透明之體、形樣大小多殊、此名之爲腦胅、此體又發出枝條、末或與他胅相接、惟皆終爲小結、此名之曰腦

脒突起、學者可由圖畫以明之、此種腦脒、爲體最微、自腦脊兩部、而散及全體、考腦脊之製作、亦不過爲無數腦脒相聚而成之也、腦脒分類繁多、但就其作用之態而名之、約可分爲二類、其一曰覺脒、可感覺人體之視聽、味、嗅、溫、觸、痛、癢、饑、渴、諸覺、皆有特用腦脒以理之、其一曰動脒、司奮動舉心肺腎胃肝腸、以及血管四肢、其動作之能、莫不先由動脒之力、以激之、此種動覺兩脒、多集以爲腦部、有之在於腦前、有之處於腦後、腦中、大腦之下、尚有一種腦脒、本爲傳導之器、輸大腦之命於器關、待行此既久、能與

第六圖　腦脒諸狀態



腦脒
A Neuron, or Nerve-Cell
甲皮膚
乙腦脒
丙肌肉
(a) Skin
(bb) Nerve-Cells
(c) Muscle
腦脒並其聯絡之處
Normal Nerve-Cell Showing Points of Contact
中酒毒之腦脒
Nerve-Cell in Acute Alcoholism
Appearance of Nerve-Cell in Chronic Alcoholism
未及聯絡之腦脒
Contracted Nerve-Cells Contact Broken
A Purkinje's Ce
眼部之腦脒
Nerve-Cells of the Retina

無意之動、卽若吾人緩步行走、不須意志、至各種習慣、皆此種腦脒所爲而致之、反射運動、例如有物突至眼前、而瞼皮卽閉、手足冒熱而即退行、並若吐痰嘔嗽欠伸、無關意識之動、亦由特用神經臨機奮動、以成保衛之功也、

意識感覺之分類

神經作用、其最妙者、爲發生意識之機、意像之搆、觀念之成、以及理想之作、咸不知其爲法之所以然、祇以腦部神經組織、是爲發表之器也、意識緣起、多由外界事物、刺戟神經以來、成爲諸種感覺、若視聽觸味嗅之類也、視覺之

成乃由眼底網膜之視神經受戟而起、蓋眼之爲器、若映照相象之機、所有物象之作、悉從光線引入第其成覺之法非吾輩所及知、所足異者物象入眼之際、乃爲倒置、此物理之本然、定必有數種眼珠、接映光痕、始成正覺、且物象入眼、當爲腦質所拘留、蓋一經所視、其象弗即於遽忘、此其爲理無以解明、只以有創造大能、作就其間、使成感覺之效也、聽覺之起、亦由內耳之聽神經受戟而生、耳之爲器、分外耳中耳內耳三部、音波之來、先入外耳、刺戟鼓膜、遂傳入中耳之連骨、繼入內耳、刺戟神經、以成爲覺也、

嗅覺由來、乃緣有一種物質、散布鼻腔內面、刺戟嗅覺神經、其覺之强弱、與吸入物質之多少爲比例、嗅覺分類繁殊、各有其特用神經以理之、舌之所受刺戟、名爲味覺、其分類有四、即甘苦鹽酸是已、各種味覺、亦發由特用神經、惟數種味質、若洋葱之類、獨由嗅覺以知之、考味覺爲用於體、其最要者與嗅覺相合、使吾輩能知食質之好否、且助計吾人應用之食糧、使其爲覺悉秉自然、則善爲吾人飲食之指導、第此多爲人類嗜欲所損壞、而至於覆背異常、終求其不當食之物、作害厥身、疾病死亡之禍、從此始

耳、皮膚之覺、爲觸、爲壓、爲熱、皆感受外況之要機、其效乃與體機諸種動活、譬光熱諸力、由皮膚之覺、影響全身、激成流血運動諸生活、此皆生理之要者也、括五官感覺之外、尚有痛覺之情起於體機經險之態、故其爲覺亦發於自然、當體機受病之際、器關未按常例而行、釀成痛覺、是爲鳴險之機、使生體不事此機、而謀挽救之術、其效固無待言、由是而知、痛險之情、原爲造化挽生之術、終不可視爲施罰之舉也、更有記憶之立、亦神經最妙之施行、物象聲音以及別種感覺印諸腦中久或未忘、此誠奧衍之理、

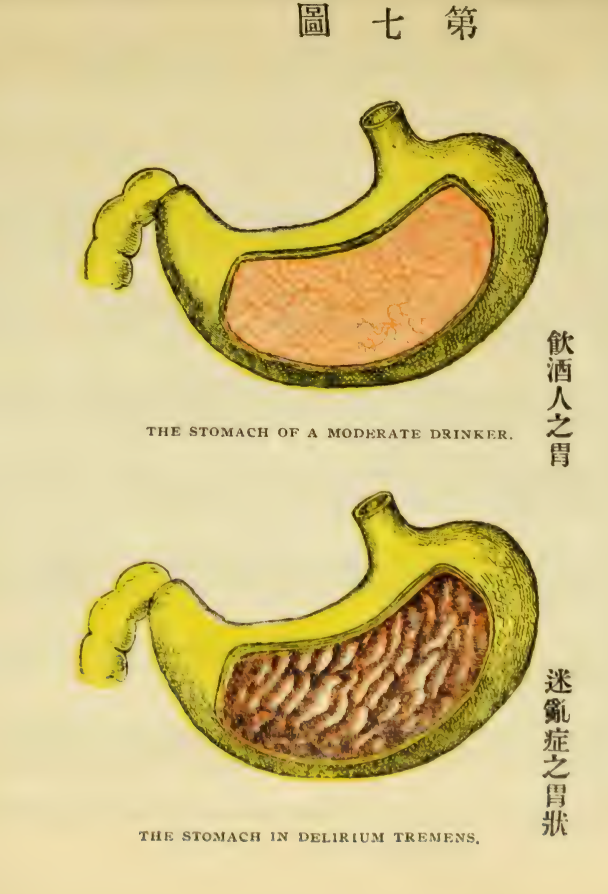
爲人類所不知、吾人論釋記憶之情、難究其原、祇言其效也、餘若理想觀念意志之成、而能製興民才民德、是爲神經至上之能、爲是篇所未論及也、

神經之衛生

神經之體、亦爲器關之一、故強健之法、亦悉由操習避害而來、與各機之衛生、均爲相若、所有毒質、庶類若酒若煙、以及諸種敗質食物、悉能損害神經、餘若飲食起居、未照當然之道、亦能爲害神經之體也、煙酒損斃神經、其效常顯然可睹、醉倒昏迷、以及迷亂顛狂、皆神經受病之態也、

消化不周、致食物積腐於體、發生毒質、亦損壞腦質之機、至芥辣胡椒、亦有損壞神經之效、此吾輩所當避之、更有尿質強酸、常由生體所發、未經全泄體外、頓起腦質疲勞、懶逸怠惰、而又多用肉食之人、多沾此病、至寢睡不安、擧興幻夢、皆始於神經動作、未致其宜、貽成此效、悉皆體弱之先聲、總而言之、欲求神經之強、於飲食睡眠之道、當宜注意、無使喪失其宜、飲食以簡儉滋養爲佳、凡敗體毒質、勿納於體、以損血液神經之質、捨此以外、宜多行運動體操、以郤體中毒質、至睡寢之候、均須得中、以全體機修補

第七圖



壯健之胃

A HEALTHY STOMACH.

飲酒人之胃

THE STOMACH OF A MODERATE DRINKER.

慣飲人之胃

THE ULCERATED STOMACH OF AN HABITUAL DRUNKARD.

迷亂症之胃狀

THE STOMACH IN DELIRIUM TREMENS.



之術也

煙酒鴉片之爲害

各種藥質、以鴉片酒煙爲最、咸無健體之能、祇爲損壞之機、有之爲害極形酷烈、雖彼或一時能奮神經、使體機若受强熱之覺、然此正由其作害之效也、譬酒後發熱、其熱非眞、徒以寒熱腦筋、爲酒毒所損、致作動均喪其宜、遂以發生僞熱之覺也、强覺之效亦然、故欲求强熱之效、惟以煙酒是依、誠大誤矣、煙酒鴉片之害、爲人類所及知者、抑已衆矣、蓋先其爲害人身、而繼及社會國家、久爲人類最

惡之敵也、夫酒之爲質最毒、一入動植之體、則損壞其機、皆屢驗以爲實也、蓋其所含毒質、一爲那酷酖、其性甚毒、具損斃神經之能、不惟如是、即全體器關、若心腎肝腸、無不均被其害也、考腦質居於壯健之態、極爲潤佳、迨既爲酒毒所損、則轉成堅硬之體、至考沈酒人之胃、則有無數微血管發生其中、爲壯健之時所未見、由是大損消化之能、餘若發起迷亂顛狂、則神經之能已喪、此其爲害不亦烈乎、所足異者、或猶以酒爲增強體力之機、受騙之情於斯乎甚、究亦由不思之故也、鴉片紙煙、所含多那酷酖之





質、爲毒於體最深、人類之被其害也、不知凡幾、蓋接受此毒於體、體器關全被隳頽、則生機從而折損矣、餘若茶料咖啡、均非滋養之物、飲之或至過奮神經、亦惟爲害也已、卻之爲尤愈也、

基督徒之言體

嘗考別宗教理遺言、以物質爲惡、從亦以肉體爲惡、終有碍於永活之靈、斯理之立、或有所是、而或有所非、使人心之靈、爲體質所驅、而至於縱欲、則其爲理也誠是、倘人靈能帥體機、而使之立德建功、則體質有助於心靈、終不可

視之爲窒礙也、是故使徒保羅有云、吾克己使百體從令、恐教人之際而自治疏焉、（哥林多前書九章廿七節）又曰勿與人共罪惟潔爾身、（提摩太前書五章廿二節）又曰上帝之恩、昭著有衆、教我棄諸不虔與私欲、生於斯世必廉節公義敬虔仰慕洪福、（提多二章十一至十四節）細意聖哲所言、皆以克己自治爲要則也、第設非有上帝之助人類難避迷惑、每多至於失德、故保羅又云爾當悉主心、勿酗酒蕩檢、惟感以聖神、彼此酬答以詩章歌頌之誠、口唱心和、（加拉太五章十七十九廿一諸節）此皆教人棄惡就善之語也、至聖經所言末日復活受審之事、人類多而不信斯言、蓋以人體既

化爲塵、雖以復合、然彼不知聖經之訓、以入墓之體、是爲屬世之體、終必恃世物以持其生活、特屬靈之體、非爲氣質所限也、保羅曰日之榮、異於月、月之榮、異於星、復生之理亦然、播者能壞、而起者不壞、播者血氣之身、起者神靈之體也、哥林多前書十五章四十一至四十四節又曰基督自天而降、有大力能化我卑陋之身、效厥榮顯之體、腓力比三章二十廿一節此皆徵屬靈之體也、基督受死復生、其事可徵之於歷史、由是世界諸人、無種族壤土之分、後日皆能得活、而受審判焉、保羅云吾衆必立基督臺前、依吾身所行善惡受報、哥林多後書五章十十一兩節至羅馬一一章所言、

乃爾剛愎、罔有悛心、積愆干怒、待上帝震怒、義鞫顯日、視各人所行而報之、凡恒於爲善、求尊榮無壞者、報以永生、爭鬪不順眞理、而爲不義者、報以震怒、此皆言末日受審之事也、甚望學者覽閱是書、能知保重其身、致能爲益庶民、且得恃救恩、與上帝基督相親近、得享天堂之福也、

延壽通論終

中西名表

中	西
機胭	Tissue
體脒	Cells
酵草	Yeast-plant
阿蜜巴	Amœba
神經纖維 腦筋	Nerves
焚燒法	Combustion
炭養氣	Carbonic acid gas
亞摩尼亞	Ammonia
粉質	Starch
蛋白質	Albumen
脂肪	Fats
蔗糖	Cane Sugar
菓糖	Fruit Sugar
糢膠	Dextrin
殼果	Nuts
麥膠	Gluten
機胭蛋白	Tissue Albumen
胃液質	Peptogens
液腺	Glands
黏膜	Mucous Membrane
鹼質	Alkaline
白不新	Pepsin
乳酪	Emulsion
口化	Mouth digestion
白不當	Pepton
潭日酸	Tannic acid
扁蟲	Tape Worm
溫士	Ounce
磅	Pound
吧嚕	Barrel
虛熱	Typhoid
霍亂	Cholera
動脈	Arteries
靜脈	Veins
氣脒	Air cells
淋剖	Lymph
血輪	Corpuscle
血漿	Blood Serum
蘇打水	Soda water
畢格里酸	Picric acid
膈膜	Diaphragm
福摹林	Formalin
放射	Radiation
蒸發	Evaporation
熱部總機	Heat centre
隨意肌肉	Voluntary Muscle
不隨意肌肉	Involuntary ,,
腦脒	Nerve cell or Neuron
腦脒突起	Elongations
反射運動	Reflex Nervous action
尿質强酸	Uric acid
那酷酖	Nicotine

此書譯後乃滬上友人欲將原譯各格致名辭更改之使與中國近今公定之名辭符合致延緩至今而未印行茲以監理斯事之師先生逝世而今欲謀更正之則尤難矣故先將原稿印行俟後日有云其義爲未及者即於再版之時改之甚望中國近今紛異之名目而能整爲合一者則幸甚

美國蔚利高再識

西歷一千九百十二年正月

NOTE

The publication of this book has been long delayed on account of the effort of friends at Shanghai to secure greater uniformity in the rendering of technical terms. But since the death of Dr. G. A. Stuart, who had the manuscript in charge, it is feared that it will be difficult to do more towards securing uniform terminology without farther postponement. So it seems best to publish the book without additional delay and profit later by the suggestions of critics when the next edition is issued. It is to be hoped that "the chaotic state of the scientific terminology of the Chinese language" will by that time be reduced to a more harmonious condition.

M. C. W.

MOUNT VERNON, IOWA, U. S. A.,

January 16th, 1912.

TRANSLATOR'S PREFACE.

The author of this book, Dr. John H. Kellogg, has for many years been Superintendent of the large Sanitarium at Battle Creek, Michigan, U.S.A. Dr. Kellogg has had wide experience in dealing with various forms of disease, which he and his associates have treated very successfully by methods somewhat different from those often employed. They use very little medicine but depend largely upon electricity, baths, massages, hot and cold applications of water, etc.

In other words Dr. Kellogg considers it a physician's chief duty to "assist Nature." He rightly believes in the divine immanence, i.e., that the Supreme Being—who "upholds all things by the word of His power"—dwells in all things, including the human body and its manifold functions. But though working in and through all things, the Supreme Being is regarded as separate from all that is created and over all. I mention this here as some might infer from a few of the statements in the book that the Supreme Being and "all things" are one and the same which is not the author's meaning.

Having spent some time at that famous Sanitarium studying its methods, I thought that this book, which explains them quite fully, would be beneficial to the people of China. In this opinion other missionaries of various denominations heartily concur. So Mr. Wong Gang Hwo and I have translated it into the written language of China, in which country I labored nearly a quarter of a century as a missionary. It is our hope that the book will lead many of its readers to take a higher view of the dignity and sacredness of the human body—as viewed from a Christian standpoint—and teach them how to take better care of it in order to be able to do the most possible good to their fellow men during this earthly life.

MT. VERNON, IOWA, U. S. A. M. C. W.

THE LIVING TEMPLE

BY

DR. J. H. KELLOGG

TRANSLATED INTO CHINESE

BY

REV. M. C. WILCOX, PH. D., AND MR. WONG CANG-HWO

and published with

THE FINANCIAL AID OF THE AUTHOR

THE METHODIST PUBLISHING HOUSE IN CHINA
SHANGHAI
1912

